

تغوير ابو عبد الرحمن الكوفي

موفق لا يحيط



أسرار العلاج بالعسل

غذاء ودواء وجمال

منتدي إقرأ الثقافي

الكتب (مهدى) - مسرى - فراسى

www.iqra.ahlamentada.com

MARABOUT

صوفيا لاكتوست

أسرار العلاج بالعسل

ترجمة

عبير منذر

ليديا مطانيوس



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
بترخيص خطي من Marabout
ISBN 9953 - 15 - 113 - X

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Le miel, un trésor de santé

Copyright © 2002, Marabout, Paris
Traduction arabe © Dar El - Faraqa , 2002

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - ستر زعور - ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/فاكس: ٩٦٠٩٥٠ - ١ - ٩٦١ - ٠٠ - بيروت - لبنان



Email: dfaraqa@cyberia.net.lb

ملخص المحتويات

٠	تمهيد
٩	مقدمة
٣٣	أنواع العسل
٥٣	العسل والصحة
١٠٥	العسل والجمال
١١٩	العسل في المطبخ
١٥١	متاجات القفير الأخرى

تمهيد

أرسلت إلى قارئه ملخصة ذات يوم شهادة مدحتة تقول فيها:

«أردت أن أطعن حماد الخضراء الساخن جداً في الخلأط، لأنني نسيت أن أمسك جيداً بالقطاء، فتطاير الحمام وأحرق وجهي وعنقي وذراعي اليمنى. سارع زوجي عندما سمع صراخني، وأراد أن ينقذني إلى قسم الطوارئ، لكنني نزعت ثيابي ودهنت موضع العرق بالصلب ثم خلدت إلى النوم بعد أن تناولت مسحني قرينة. ترك العرق ففقيع معلومة بالعامه على بشرتي، لأنني استربت بدهن العرق بالصلب على مدى بضعة أيام حتى لم يبق من الأثر صغير في عنقي. وقد بيّن لي أن الصلب ينوب عندما يُعن على العرق ولا يبقى منه بعد لحظات إلا قطرات قليلة، في حين يزول الألم كلياً».

نشرت هذه الشهادة أولاً في مجلة *Belle Santé*، ثم في كتابي *Trucs et astuces de santé* الصادر عن سلسلة «مارابو»⁽¹⁾... فانهال على سيل من الرسائل بيّن لي فيها القراء أهمية العمل، ليس

(1) مصدر من ملخصة تحت عنوان «ملاعج نفسك بنفسك».

كم لهم موضع للاستعمال الخارجي فحسب، إنما أيضاً كدواء حقيقي كفيل بمعالجة بعض التوعكات المزعجة كالإمساك المزمن والتعب الذهني أو الجسدي، وضعف البرومسات والركام والحساسية والأرق وغيرها... .

وقد جاءت دراسات علمية عديدة أجريت في عدد من الدول لتدعم هذه الشهادات. إلا أن العسل ليس دواة فحسب، إنما هو أيضاً مادة غذائية لذينة يولد كل ١٠٠ غ منها ٣١٠ سعرات حرارية، ما يجعله يضاهي البيض والجوز وحتى اللحم من الناحية الغذائية. فكل كيلو غرام من العسل يعادل ٣ ليتر من الحليب أو ٣٠ موزة، أو ٥٠ بيضة، أو ١٢ كلغ من اللحم... . كيف يمكننا إذاً أن نفتر خصائصه المذهلة التي تجعل منه غذاء ودواء في آن معاً؟ ربما يعود ذلك إلى أن العسل، خلافاً للسكر، ليس مصدر طاقة فحسب، إنما أيضاً مادة غذائية حية غنية بالأنزيمات وتحتوي على العديد من المواد العطرية والمعادن والفيتامينات.

تعد فرنسا حوالي ١٢٥٠٠ مربي نحل و مليوني قفير تقريباً تعدد بمعظمها إلى نحالين «هواة» لا يمتنعون فقط من العسل الذي يتجرونه. وتستورد فرنسا أنواعاً كثيرة من العسل، يباع بعضها بأسعار زهيدة لأنها خليط من أنواع العسل الرديئة النوعية، في حين تعتبر بعض الأنواع الأخرى كنزاً حقيقياً. ولكن لسوء الحظ، لا يستطيع النحل الفرنسي إنتاج هذا العسل العالي الجودة لأن الريحق المناسب غير متوفّر في فرنسا. نذكر من هذه الأنواع الفاخرة عسل توت العليق الكندي وعسل الليمون الحامض الإسباني... . والجدير ذكره أن أنواع العسل كثيرة، تكاد تكون بالمئات!

عندما تذوقون أنواع العسل المستخرجة من صنف واحد من

الأزهار، سوف تتعزرون على طعم وخصائص الزهرة التي امتنع النحل رحيقها. فإذا أعدتكم شراب الزعور الساخن طلباً للنوم وسبعة لتهنئة خففان القلب، حلوه بصل الزعور فيفوح عطره وتزداد فعاليته. فضلاً عن أن نقبع الص嗣 الذي تتناولونه مسافة قبل النوم لمعالجة الرشح سيزداد فعالية إذا ما أخذتم إليه قدر ملعقة صغيرة من حسل الص嗣 بدلاً من السكر.

إلى ذلك، فإن من السهل عليكم استعمال العسل لتحضير العديد من مستحضرات التجميل في المنزل. في الواقع، لم تستطع الملكات والأميرات يوماً أن يحرمن أنفسهن منه، وخير مثال على ذلك كليوباترا التي لم تكن تتردد في الاستحمام بالعسل وحليب الأنثان لكي تضفي على بشرتها ملمساً ناعماً كالحرير.

ونحن اليوم بتنا نعلم أن العسل خير صديق للبشرة، فهو قادر على شدّها وتغذيتها وتربيع تجدد خلاياها. ولكي تعنوا أقنعة تجميلية، يكفي أن تضيفوا إلى العسل بعض المكونات التي تجدونها في مطبخكم وفي أي مطبخ كان (كريماً طازجة، حليب، أفروكاتو...).

للعسل نوعيات وأصناف وأوجه استعمال مختلفة... لذا من الضروري أن تحصلوا بحسن الاختيار، والأنا تتناولوا أي صنف منه لمجرد أن كلمة «عل» مدرونة على الملصق ومزينة بنحلات جميلة! ومن هنا تأتيفائدة هذا الكتاب، فهو دليل حقيقي أردت أن أختنه بوصفات تفتح شهيتكم... فيوساطة العسل، يمكن تحضير تعلبات لذبابة أو أطباق يمتزج فيها طعم الحامض والحلو. وسيكون من المؤسف أن تحرموا أنفسكم منها.

أما الحالة الوحيدة التي يُنصح فيها تناول العسل فهي السكري،

إذ لا يسعنا الإنكار أن العسل مكون بشكل أساسي من السكريات السريعة الاحتراف، ما يجعله كفيلةً برفع مؤشر السكري في الدم. ولا يغيب عن ذهننا أن الطاقة التي يزودنا بها ناجمة عن السعرات الحرارية الكثيرة التي يوْلَّها... لذا يستحسن الاعتدال في تناوله، فإذا ما أردنا المحافظة على رشاقتنا.

صوفى لاكومت

تنبيه

إن المعلومات الواردة في هذا الكتاب عن الوصفات العلاجية بالعسل ملخونة من منشورات ذات شأن. إنَّ الوصفات المصححة التي نُؤمِّن بها أحياناً بعض القراءة فليس لها أي اعراض جانبية أو موانع لاستعمال. غير أن أي كتاب لا يحل مكان الطبيب فهو وحده مسؤل بتشخيص الأمراض. لذا لا يجدر بكم باي شكل أن تقرروا من ثلاثة انفسكم الترافق عن اتباع علاج طبى ما، من دون لاستشارة طبيب.

مقدمة

العسل عبر التاريخ

من يزور مقارة العنكبوت الصخرية قرب مدينة فالنسيا الإسبانية يرى مشهدًا قديمًا يعود إلى عشرة آلاف سنة تقريبًا، يجسد صباداً يجمع عسلًا بشده، في حين يحلق النحل من حوله. ولكن لا شك في أن الإنسان قد تذوق هذا الغذاء الآلهي قبل أن يتعلم الرسم بوقت طويل. كما أن وجود النحل قد سبق وجود الإنسان بزمن، فقد تم العثور على متحجرات نحل تعود إلى ستين مليون عام.

العسل، خدبة الآلهة

في القديم الغابر، كان العسل يُعتبر في مصر مادة غذائية ثمينة و«سحرية»، لها علاقة مباشرة بالآلهة. وهناك رسوم ومنحوتات عديدة تجسد نحاليين يحدثون الدخان في قفران من الفخار لكي لا يؤذهم النحل، أو يختبرون أوعية مملوكة بالعسل. وكان إنتاج العسل قرناً بعد قرن على طول نهر النيل يضاهي الآثار المصرية ضخامة، إذ كان الفراعنة يقدمون العسل للألهة قرباناً ويستعملون شمعه في تحظط المياهات المصرية.

بيت النحل

سرعان ما فهم الإنسان أن تربية النحل أسهل من السعي إلى لخثلاس محصوله، إذ يضطر «الصيادون»، إنما صنف التعبير، إلى بث المخان على القردان أو قتل النحل تجنباً للسماعات، اثناء جنى العسل. فيما تتجهين النحل مع المصريين الذين ابتكروا في اللوقة نفسه تربية النحل المتمهولة، وكانت القوارب المصممة بالقردان تتنقل على طول النيل تبعاً للحصول ومواسم الإزهار.

وكانت القردان الأولى عبارة عن جنوح لشجار مجوفة، شبيهة باعشاش النحل البري، ثم ابتكرت تلك المصنوعة من لغصان الصفصاف البدنة والفناد والخشب...».

رفعت جميع الديانات القديمة العسل إلى مصاف الأغذية الإلهية. فوصف النبي موسى أرض المعیاد للعبرانيين على أنها «أرض مباركة يجري فيها اللبن والعسل». كما أن الإغريق جعلوا من العسل فرياناً يرفعونه لأنهم واعتبروه مادة ثمينة تجمع ما بين الغذاء والدواء. فضلاً عن أن الله في القرآن الكريم وعد المؤمنين بـ«أنهار من عسل مصفى» في الجنة الموعودة...».

ضربيبة سلطنة...

اعتبر العسل لمدة طويلة مادة ثمينة إلى حد أنه غالباً ما استعمل كعملة حقيقة. وكانت بعض الضرائب في عهد شارلمان تُدفع بهذا الذهب السائل. وكان شارلمان يرغم المزارعين على العمل في تربية النحل كما كان يوجب عليهم دفع ثلثي محصولهم من العسل والثالث من الشمع.

أما في المصور الوسطى، فكانت تُجسّس ضريبة خاصة على قفران التحلل واستمرّ تحصيل هذه الضريبة حتى سنة ١٩٣٤، ما أضفت طبعاً تجارة العسل.

السكر بدلاً من العسل

استُخدم العسل مدة طويلة في تحضير بعض المشروبات المنعشة كالهيدرومِيل وهو مزيج من الماء والعسل انتشر في جميع أنحاء أوروبا. كما استعمل بشكل خاص لتحلية الطعام إلى أن حل السكر مكانه. ففي عهد الملك لويس الرابع عشر، تحول السكر المستخرج من القصب، بفضل الواردات القادمة من المستعمرات الجديدة من مادة نافرة وضريرة إلى مادة غذائية أساسية ذات سعر مقبول. في حين أصبح العسل الذي لم يكن متوفراً بكميات كبيرة غذاء راقباً خاصاً بالذوق.

وعندما قرر نابليون عزل عدوته بريطانيا، بات الحصول على سكر القصب صعباً، فحل مكانه السكر المستخرج من الشمندر السكري الذي اكتشفه عالم الكيمياء الألماني ماغراف سنة ١٧٤٧، ما حصر استعمال العسل إلى حد كبير.

منافع للعسل التسع

مع مواكبنا للحداثة، فقدنا عادة استعمال العسل للتحلية، فاستعننا به بالسكر المكرر (المستخرج من القصب أو من الشمندر). غير أنه يجلد بنا أن نذكر بالمنافع التي يتغنى بها العسل على غيره من المواد المحلية في أكثر من ميدان، بحسب الدكتور جارفيس Jarvis، الإخصائى في هذا المجال:

- العسل لا يهيج الجهاز الهضمي.
- العسل سهل وسريع الهضم.
- العسل ينشط ويمنح الطاقة.
- العسل يقوّي العضلات.
- العسل، من بين جميع أنواع السكر، هو الألطف على الكلبتين.
- العسل مليئ خفيف.
- العسل مسكن.
- العسل متوفّر في كل مكان.
- العسل ليس باهظ الثمن.

ييد أن هذه الملاحظة الأخيرة المتعلقة بسعر العسل تبقى وجهة نظر الدكتور جارفيس التي تعود إلى عصره، أي إلى النصف الأول من القرن العشرين، والتي منطقه «فيرمونت» في أميركا.

فسعر السكر في عصرنا هذا أدنى بكثير من سعر العسل.
وللإvidence من عسل عالي الجودة، على الشاري أن يدفع ثمنه ولو كان باهظاً. نظراً إلى فوائد العسل يعتبر شراءه استثماراً معقولاً إلا أن الثمن لا يمكن أن يشكل نقطة لصالح العسل ضد السكر.

هل عسل الفار الوردي خطير؟

ربما على مثال كتبت عن العسل منذ بضع سنوات، يعثث إلى تاریخ برسالة تسالني فيها أن أنبئ المستهلكين من عسل الفار الوردي، فهو على حد قولها مضرة بالصحة، وقد قرأت ذلك في إحدى المجلات... لتنبئني شيء من المثلق، فتسارعت للاستعلام عن الأمر، إلى أن اكتشفت مصدر هذا الاعتقاد المزعوم... ففي الواقع، هناك الكثير من أنواع العسل السامة، لكنها لحسن الحظ غير متواجدة في الأسواق. فمن الممكن جداً أن يمتص الشخص وحيث نباتات سامة كالبيش *Aconit* والدفل والشوكران لمضلاً عن نوع من الفار الوردي ينبع في آسيا الصغرى، أضف أنه لا بدّ ترسّخت في آنهان الناس العادلة التي أصلحت جنود كزيموفون *Xenophon* الذين فقدوا صوابهم بعد أن تناولوا عسلًا من قفير موضوع على أغصان شجرة كبيرة من الفار الوردي، وراحوا يتلوّن على الأرض من شدة الألم وكانتهم تناولوا سمناً ولكنهم لحسن الحظ استعادوا في اليوم التالي قوام الذمة والجسمية.

لقد أثبتت في هذا الكلام كلّه لاقول لكم فقط: إن عسل الفار الوردي الموجود في الأسواق (بكميات كبيرة لانه ثمين ونادر) لنزيد جداً ولا ينبع من النوع السام من أزهار الفار، وهو لا يشكل أي خطر على صحتكم!

حياة القفير

يعيش في القفير ثلاثة أنواع من النحل: الملكة، وهي أم العائلة كلها، والعاملات وذكور النحل (أو اليعاسيب). وتطرىكم هذه المجموعة التي تعداد حوالى خمسين ألف حشرة بطنينها ربيعاً وصيفاً. إلا أن هذا المدد يتقص في فصل الشتاء ليزداد مجدداً في فصل الربع.

الملكة: أم إباضة

ندع الملكة عالمة الصغير في القفير بهتم بها ويدللها وتختذل من العمل الملكي دون سواه، وهو ما تفرزه الغلة البلمرمية. إلا أنها تعيش بين ألف وألفي بيضة يومياً. وحتى لو قامت العاملات بتربية عدة ملكات في الوقت عينه حتى تبلغ هذه سن النضوج (١٦ يوماً) فإن ملكة واحدة تبقى في القفير بعد أن تقتل منافساتها.

ويمضي أحياناً أن تتعابش ملكة أم وابنتها في فصل الشتاء، ولكن في الربع التالي، تبقى الآبنة فقط.

يامكان الملكة أن تعيش ثلاث أو أربع سنوات. وهي تعيش آلاف البيوض لكي تولد عاملات. فإذا ما تم تلقيح البيوض، خرجت منها العاملات. أما إذا لم تلقيح، فيخرج منها الذكور أو اليعاسيب التي تموت قبل حلول الشتاء إذ تحصر مهمتها بتلقيح الملكة وإن كانت ناقعة لتهونه القفير أيضاً (تحتفق باجنحتها فتبقي القفير بارداً في موسم العز). أما عددها فيتراوح بين ٥٠٠٠ وalf في كل قفير كمعدل وسطي.

رحلة التزاوج

ما إن تبلغ الملكة من العمر أياماً حتى تطير لتلقيح. وتكون

رحلتها هذه في وضع النهار بين الساعة العاشرة والساعة الخامسة عندما يكون الطقس صافياً، فيكون بانتظارها في الخارج ملابس الذكور القادمة من القرمان المجاورة. لكن لا يعظى بالملكة إلا الأسرع من بيها، لذا لا يستطيع تلقيح الملكة سوى ٦ ذكور أو عشرة على أبعد تقدير (في رحلة واحدة). وبعد أن يتم هذا التزارج، تموت الياعايسib التي لفحت الملكة على الفور، فبذلك تكون قد أنهت مهمتها. أما الملكة التي ملأت ميسيها بملابس الحوينات المنوية، فتعود إلى القفير ولا تغادره إلا عندما يحين موعد هجرة النحل. وتمضي هذه السنوات الثلاث أو الأربع بالإباضة يومياً.

الجنس اللطيف ليس له طيفاً كما نتصوره

ماتت الياعايسib التي فازت بالملكة، أما الذكور الأخرى فلم يعد من طائل منها، فتصبح بالتالي متوفدة من القفير. وإذا ما أصرت على البقاء فيه، انتهى بها الأمر جسناً هاملاً بعد أن تفرز فيها العاملات إبرها وترميها خارج القفير. أما إذا استسلمت، فتعجز عن تأمين قوتها وحاجاتها بنفسها في الخارج وتبقى متراصنة الواحد بجانب الآخر حتى تموت من الجرع أو من البرد. هكذا تنتهي حياة الذكور العزيزة!

العمل بلا كلل ولا ملل

تعرف الملكة كلياً إلى مهمتها بعد أن يتم تلقيحها، فتبشر حوالي خمسين ألف بيضة وتطير ليلاً نهاراً من خلية إلى أخرى لتضع بيضة في كل واحدة منها. ولكن تسم الملكة واجبها على أكمel وجه، عليها أن تبيض بيضة أو اثنين في الدقيقة طيلة فترة حياتها وأن تملأ الحاضنات الواحدة تلو الأخرى. ولا تتوقف عن الإباضة إلا في فما الشتاء، عندما يدخل القفت فتة تساطاً فما حاد النحل داخلاً.

وتعود الملكة لستأنف عملها مجدعاً عندما تفتح بواكيير الأزهار.

وجبة خاصة للملكة

تتدنى اليرقات خلال أيامها الثلاثة الأولى من العمل الملكي دون سواه، إلا أن هذا النظام الثنائي يتبدل منذ اليوم الرابع ليحل مكانه مزيج من العمل واللقاء. وحدها الملكة تأكل من العمل الملكي طيلة حياتها. ويبدو أن هذا الغذاء هو سبب الفروقات التي تميز الملكة عن العاملات. فمعدل حياة الملكة يفوق معدل حياة العاملات باثنين وخمسين مرة فضلاً عن أنها أكبر حجماً من العاملات بمرتين أو ثلاث.

حياة العاملات: صيف واحد

مدة حياة العاملات قصيرة جداً وتختلف بحسب تاريخ ميلادها. فإذا ما ولدت في الصيف، عاشت خمسة أيام فقط كمعدل وسطي، أما إذا ولدت في الخريف، فقد يبلغ معدل حياتها خمسة أشهر، علماً أن فترة الشتاء والاسترخاء تطيل معدل حياتها.

دورات تربوية ووظائف متخصصة

لكل من العاملات وظيفتها الخاصة في القفير، بدءاً بتنظيف المكان وصولاً إلى الاهتمام باليرقات مروراً بمراقبة مدخل القفير لحماية جماعة النحل... والواقع أن جميع العاملات كفؤات، ويعرف بعض منها بالحارسات وهي تلك التي تتقلّ من زهرة إلى زهرة لتعود إلى القفير محملة بالرحيق والماء واللقاء والتنفس^(١)، وهي مواد.

(١) التنفس ملءاً لزجة يستعملها النحل لذ شفوق القفير.

ضرورية لحياة القفير. وتغيير كل عاملة وظيفتها عدة مرات خلال حياتها القصيرة. ويكون تنابع الاختصاصات حسب إمكانات النحل وغالباً في الترتيب نفسه:

• تنظيف القفير

تكرس النحلة وقتها في أيام حياتها الأولى لتنظيف القفير وتربيمه بالدنج عندما تظهر فيه بعض التفرق.

• إخلاء للقفير من النحل الميت

ثم يتوجب على العاملات إخلاء القفير من بقايا العاملات أو العيالب الميتة. أما إذا كانت الجثة كبيرة أو ثقيلة لدرجة أنه يصعب نقلها إلى الخارج، فإنها تحططها بالدنج والشمع.

• تغليبة البرقات

عندما تحول العاملات إلى حاضنات، تقوم بتوزيع خليط من العسل واللقالح والماء على البرقات التي مستحول إلى عاملات، وعلى ذكور النحل. وابتداء من اليوم السادس من حياتها، تبدأ الحاضنات بإفراز العسل الملكي، وهو سائل أبيض يسمح لها بتحفيظ البرقات الصغيرة والملكة بشكل خاص. إلا أن هذه الإفرازات تتقطع في اليوم الثاني عشر فترك العاملات هذه الوظيفة إلى جيل آخر أصغر سنًا.

• تغليبة الملكة والمعناية بها

تفصل بين رحلتي التزاري التي تقوم بها الملكة لكي يتم تلقيحها فترة زمنية تفضيها بالإباضة، ولا شيء سوى الإباضة. فتترىع الملكة على حلمتها، لا تتحرك إطلاقاً، حتى أنها تعجز عن تغذية

نفسها بنفسها، لذا تهتم فرقه من المعارضات المقربات منها بتنظيمها باستمرار وإطعامها (توقف الملكة عن الإيابضة كل ٢٠ دقيقة لتناول وجبة من العسل الملكي وتدوم استراحتها هذه حوالي نثلاث دقائق). أما النحلات البالغات خادمات الملكة، فتلحقها باستمرار. والجدير ذكره أن المواد الموجودة في قمها بمثابة رسائل، فالنحل لا يتبادل الأخبار من الفم إلى الأذن، إنما تمر المعلومات في القفير كله من فم إلى فم أثناء التبادل الغنائي.

• تهوة القفير

من الضروري أن تكون درجة الحرارة مستقرة في القفير (حوالى ٣٥ درجة مئوية). إلا أن أعداد النحل الوقيرة فيه ترفع درجة الحرارة في داخله، ما قد يتسبب بذوبان الشمع. لهذا السبب بالذات، يهتم عدد كبير من النحل بتهوه القفير. ترفرف ذكور النحل أجنبتها بشدة، فتبتعد أيضاً الرطوبة المضرة، وتتجدد الهواة في القفير حين توقف عند مدخله لترفرف بأجنبتها عندما تقتضي الحاجة.

• عملية البناء

حين تبلغ النحلة يومها الثاني عشر تكشف الغدد ما تحت البلعومية عن إفراز العسل الملكي، وتببدأ الغدد المفرزة للشمع عملها. فتبدأ العماملات التي يتراوح عمرها بين ١٣ و٢٠ يوماً، في بناء فروص الشمع بمساعدة غيرها من النحلات المتخصصات: فالحاضرات توزع مزيج العسل واللصاق بسخاء على رفيقاتها، إذ أن صنع الشمع يتطلب الكثير من الطاقة، في حين تخفق المهرّيات بأجنبتها باستمرار لتأمين درجة الحرارة المناسبة للشمع. أما البنات فتشكل سلسلة طويلة، إذ تثبت النحلة الأولى بالسقف وتتعلّق أخرى بقائمتها الخلفيتين،

وهي دواليلك حتى تصبح السلسلة كاملة. عندئذ يسفل الشمع من جبب في أسفل بطن النحلة، فيمزر من فائمتين إلى فائمتين إلى فائمتين آخرين حتى يصل إلى مكان البناء حيث يمتد ويسوى.

• إدارة المخزون

ترتب جنباً إلى جنب في القفير، خلايا تحتوي العسل بجانب أخرى يخزن فيها الرحيق وأخرى تربى فيها اليرقات... وهذا كله يتطلب تنظيماً على مدار الساعة، إذ يجب توجيه العاملات والحرس على تنمية اليرقات كما ينبغي التمسّن بالمواد الضرورية (العسل واللقاء والماء والدنج)... لهذا السبب تكلف بعض العاملات بهذا العمل الإداري ويصنع غلافات لحماية العسل والمحفظات وهي عبارة عن أغطية صغيرة من الشمع تختلف باختلاف الفرض الذي مُنعت من أجله. تكون محكمة الإغلاق إذا كان الفرض منها ختم خلية عسل، وذلك سام إذا كانت لحماية الحضنة التي تحتاج يرقاتها إلى النفس.

• صناعة العسل

لا تتدخل النحلات العاملات «بكيميا» صناعة هذا الذهبسائل الشمين، إلا بعد أن يتم جمع الرحيق وحتى الوقت الذي يتم فيه العسل. فعندما تعود النحلة الحارسة من رحلتها، تفرغ محتوى حوصلتها في حوصلة عاملة لم تقادر القفير، فتقوم هذه بابتلاعه ثم يافراغه مرة أخرى في حوصلة نحلة ثالثة، وهكذا دواليلك على مدى ربع ساعة. فإذا بمر الرحيق من فم إلى فم، يتحول شيئاً فشيئاً إلى عسل بفضل العصارات الهضمية وحمض الفورميك وللملعب الذي تتحمّله النحلات «الكمائن» مالحق. أما السكر فيكون قد خصم

لعمليات هضم كيميائية مبكرة: فيتحول السكاروز إلى غلوكوز وفروكتوز (سكر الفاكهة) وينتشر الماء تدريجياً، فيشتد المزاج ويندو مشبعاً بالسكر. بعد ذلك تُخزن هذه المادة التي تكاد أن تصبح ملأة في خلايا مؤقتة يملأ ريعها أو ثلثها فحسب. وعندئذ تبدأ العمليات بخفق أجنبتها بسرعة كبيرة لكي ينترن الماء من هذا العسل الذي لا يزال سائلاً. وبعد مرور ٤٨ ساعة تقريباً، لا يبقى في العسل سوى ٢٠٪ من الماء، فيُنقل إلى خلايا التخزين التي تملأ حتى ريعها الأخير قبل أن تختفي.

• الحراسة

تقوم الحراسات برصد أي حركة مشبوهة حول القفير، وتكون على أبهى الاستعداد للسع من يتعرض لحرمة منزلها. فتحل القفير بتميز برائحة خاصة هي بمثابة جواز مرور يسمح له بدخول البيت عند عودته من رحلة استطلاع أو جنى. إلا أنه ليس الوحيد الذي يرحب في دخول قصر العمل. فالقوانين الصغيرة والزنابير والمعظيات والديبة تشتهي هذا الذهبسائل الشمرين. وكذلك الإنسان... ولكن قف مكانك أيها الغريب! فها إذ الحراسات تشهر سلاحها وتستعد لمهاجمة الدخلاء. وإذا ما كانت وخزة صغيرة كافية للإطاحة بعشرة أخرى، فإن الأمر مختلف كل الاختلاف عندما تكون الحراسة في مواجهة فريسة ضخمة... لعندما تلسع إنساناً، تفرز إبرتها في جلدك إلا أنها تعجز عن سحبها منه وتتجدد نفسها مضطرة للإسلام وترك الإبرة مكانها. وهي بذلك توقع على قرار موتها... فهي إذ تركت إبرتها في جلد ضحيتها، ترك أيضاً جزءاً من أحشائها، فتكون هي أيضاً ضحية اللسعة التي تسببت بها.

• زيارات الاستطلاع الأولى

يتفرغ النحل الذي لم يضخ بعياته دفاعاً عن الفقير، لمهمة الاستطلاع. فيخرج بحثاً عن الرحيق الجيد. وقد يتعد عن الفقير مسافة خمسة كيلومترات ليحدد مصادره. وعندئذ يأخذ عينة صغيرة منه ويعود بها إلى الفقير حيث يعلم الباقيين عن نوعية الرحيق الذي وجده وطبيعته من خلال التواصل بواسطة المواد التي يفرزها من فمه. ويبقى على النحلة المستطلعة أن تحدد للآخرين المكان الذي أخذت منه هذه العينة، تقوم برقمة مميزة جداً، لتحدد لرفقاتها الاتجاه الذي ينبغي أن تسلكه والمسافة التي تفصل الفقير عن الرحيق.

• جنى الرحيق وحصل الحشرات العسلية

لا تصبح النحلة العاملة نحلة حارسة تجني الرحيق إلا في أواخر عمرها. فعندما تبلغ من العمر ٢١ يوماً تقريباً، تكون الغدد ما تحت البلعومية لديها قد كفأت عن إفراز العسل الملكي منذ زمن بعيد، كما تكون الغدد المفرزة للشعاع قد نضبت... . عندئذ تخرج إلى الهواءطلق وتتمضي الأربعين المتبقين من حياتها وهي تطير من زهرة إلى أخرى. وبعد أن يستكشف النحل مكان الرحيق ويرشدها إليه، تطلق النحلة لتجني منه ما لذ وطاب. وعندما تصل إلى قلب الزهرة، تندس لسانها الذي يشبه الخرطوم لترشف الرحيق ثم تخزن في حوصلتها. ثم تنتقل إلى زهرة أخرى وتعاود الكثرة ٤٠٠ مرة تقريباً قبل أن تعود إلى الفقير لتفرغ ما جنته في حوصلة عاملة كيميائية (تصنع العسل)، وتلتقط. دون انتظار نحو أذ哈尔 أخرى.

• اللقاء والدنج

تستغل النحلة مرورها على الأزهار لتحتك بسداتها (عضو التذكير عند الأزهار)، فيعطيها مسحوق ناعم هو اللقاء. وعندما تطير من جديد ياتجاه زهرة أخرى، تستعين بقائمتها الخلفيتين المزودتين بفرشاتين لتنفس عنها اللقاء الذي تمزجه بشيء من الرحيق وتجمله على شكل كرات صغيرة تحملها لاحقاً إلى القفير في سلال صبغة موجودة على قائمتها الخلفيتين. أما عندما تشتد حرارة الطقس، فتستغل النحلة رحلاتها لتعود إلى القفير ببعض الماء لترطيب الجو فيه.

وإلى جانب الرحيق واللقاء والماء، تجني النحلة الدنج أيضاً وهو عبارة عن مادة صبغية تجنيها عن الأشجار الصنوبرية وبراعم بعض الأشجار. ويستعمل الدنج كفراة أو صبغ أو طلاء لسد شقوق القفير. وهي الدنج النحلة من الجراثيم.

عمل العبارات بالأرقام

يتعين على النحلة أن تمتض رحيف ٨٠٠٠ زهرة لكي تجني غراماً واحداً من الرحيق. ولا يتعذر ما تجممه النحلة طيلة حياتها من رحيف ١٠ غرامات كمعدل وسطي. أما الحصول على ١ كلغ من العسل فيقتضي عمل ٢٠٠ تحلة طيلة فترة حياتها، أي ٤٠ ألف رحلة (نهاياً ولباباً)، لو ما يعادل مسافة ٤٠ ألف كلم أو جولة حول العالم!. إلى ذلك، تجني العاملات يومياً في قفير واحد حوالي خمسين غراماً من اللقاء.

جنس واحد من النحل

يبين من خلال ما تم اكتشافه من نحل متغير يعود من آلاف إلى ملايين السنين، أن أجساماً كثيرة ومتعددة كانت موجودة على ما يسمى في الماضي، أما اليوم، فلم يتبقَّ من هذه الأجناس إلا أربعة، ثلاثة منها في جنوب آسيا وجنس واحد في بقية أنحاء العالم يتبع لنا العسل وهو *Apis mellifera*. إلا أن هذا الجنس يتقسم إلى أنواع عديدة يختلف حجمها وعاداتها وشكلها باختلاف أماكن تواجدها.

النحل وصناعة العسل

تمضي гарسات، وهي عاملات متخصصات بجمع الرحيق، حباتها القصيرة، وهي تطير ضمن الكيلومترات الخمسة المحبطة بالقفير، بحثاً عن الرحيق أو اللقاح أو الدنجع. فتحمد خلال رحلاتها على الأزهار لتنعش رحيقتها.

الطبيعة: تنظيم وتناغم

في الطبيعة شيء من التعقيد، ولكنها منظمة بشكل فعال حقاً: فلكي يتم الإنمار (وبالتالي التكاثر في عالم النبات) لا بد من عملية التلقيح التي تتم بواسطة النحل الذي ينقل اللقاح من زهرة ليلاً إلى زهرة أخرى. ولكن لا شيء يدفع النحل ليحط على الزهرة، إلا تلك السادة الحلوة، إلا وهي الرحيق. وتقوم غند الرحيق الموجودة داخل الزهرة أو عند قاعدة الأوراق تبعاً لأنواع النباتات، بإفراز هذه السادة بكميات كبيرة أو قليلة وفقاً للدرجة نسوج أعضاء النبتة التناسلية. ولا تجذب النباتات النحل إلا إذا كانت جاهزة للتکاثر، لهذا السبب تخرج العاملات من القفير مع بداية الربيع بحثاً عن الرحيق لتأمين مزونة المستمرة.

من الرحيق إلى عسل الحشرات العسلية الأخرى

يكفي النحل أحياناً سلب ما أفرزته حشرات أخرى، لا سيما إذا كانت من الحشرات العسلية كالأرقان والقرمزيات التي تحبذ أيضاً طعم الرحيق وغيره من المواد اللذيدة في النبات. فإذا رفعت هذه الحشرات حلوة المذاق هي أيضاً وشبيهة بطعم الرحيق، فإنني النحل لا متصاصها مباشرة عن هذه الحشرات الصغيرة أو عن الأوراق التي

وقدت عليها هذه المادة، ويرحملها في جيده إلى القفير حيث يمزجها بأفرازاته اللعائية الفتة بالأنزيمات.

صناعة خاضعة للمراقبة الشديدة

عندما يصل العسل إلى القفير، يمر من نحلة إلى نحلة ومن فم إلى فم طبلة ربع ساعة، حتى يبلغ الكثافة المثالية للتتخزين بعد تبخر فانفس الماء منه وإضافة الأنزيمات في كل مرة. ثم يوضع في خلبة مرققة حتى ينخفض معدل رطوبته، قبل أن يُنقل إلى خلبة أخرى نهاية تخنم بالشمع.

ماذا لو كانت النحلة هي التي مجفت الإنسان؟

النحل من الحيوانات البرية، ولا جدوى من الاعتقاد بأن الإنسان قادر على تدجينه. فإذا كانا نحن بحاجة إلى النحل من أجل المنتجات اللذية التي يصنعها، فإن النحل لا يحتاجنا في شيء يمكن أن يتدارك أمره بنفسه في الطبيعة. وهو يتبع العسل ليوم غذاءه ليس إلا. غير أن الإنسان الذي عرف ساقع العسل منذ آلاف السنين، يغفره من القفير لاستهلاكه الخاص.

قلما كان الناس قد يباهرون لمصير القفير بعد جني العسل، إلا أن الواقع مختلف تماماً اليوم. ربما لأن الإنسان أصبح يقدر النحلة أكثر، أو لأنه يات يعرف من دون شك أنه إذا أخذ العسل بدون أن يلحق الأذى بالقفير، سيكون محصوله أفضل وستليه محاصيل أخرى كثيرة.

جنبي العسل وعمل النحالين

استولى الإنسان على ما يتوجه النحل قبل استخدام القفران بوقت طويـل، فكان يبحث عن عـثـه البرـي ولا يترـدـ بتـدمـيرـه لأـخذـ العـسلـ والـشـمعـ والـلقـاحـ... وكان في بعض الأحيـانـ، يقطع غصنـ الشـجـرـةـ الذي بـنـيـ علىـهـ العـشـ ويـحـمـلـهـ بماـ فيهـ إـلـىـ بـيـتـهـ، فـيـحـصـلـ عـلـىـ قـفـيرـ صـنـعـ النـحـلـ بـنـفـسـهـ.

القفران الأولي

المصريون هـمـ أـولـ مـنـ صـنـعـ القـفـرانـ الـاصـطـنـاعـيـةـ وـفـدـ تـبـعـهمـ اليـونـانـ وـالـرـوـمـانـ. وـكـانـ القـفـرانـ فـيـ تـلـكـ المـعـصـورـ الغـابـرـةـ أـسـطـوـانـةـ الشـكـلـ وـأـفـقـةـ، مـصـنـوعـةـ مـنـ الطـلـيـنـ أوـ الفـخـارـ أوـ القـصـبـ أوـ الـأـكـاـمـاـ أوـ جـدـائـلـ منـ أـغـصـانـ الصـفـصـافـ الـلـيـتـةـ أوـ روـثـ الـبـقـرـ أوـ الـخـبـرـ. وـلـاـ تـزـالـ الـيـوـمـ بـعـضـ بـلـدـانـ أـفـرـيـقاـ وـأـمـيـرـكاـ الـجـنـوـرـيةـ تـسـتـعـمـلـ هـذـاـ طـرـازـ مـنـ القـفـرانـ الـأـفـقـيـةـ. أـمـاـ فـيـ الـبـلـدـانـ الـأـخـرـىـ فـاعـتـمـدـتـ القـفـرانـ الـمـوـرـدـيـةـ. وـقـدـ اـتـخـذـتـ هـذـهـ القـفـرانـ فـيـ الـبـدـاـيـةـ أـسـكـالـاـ بـسـيـطـةـ جـداـ، إـذـ كـانـ عـبـارـةـ عـنـ مـخـرـوطـ مـنـ أـغـصـانـ شـجـرـ الـبـنـقـ أوـ أـغـصـانـ الصـفـصـافـ الـلـيـتـةـ الـمـجـدـولـةـ وـالـمـطـلـيـةـ بـخـلـيـطـ مـنـ الرـمـلـ وـالـكـلـسـ ثـمـ يـمـلـبـ لـيـصـبـعـ عـلـىـ شـكـلـ قـبـةـ. ثـمـ اـبـتـكـرـتـ قـفـرانـ القـشـ الـتـيـ كـانـتـ توـضـعـ فـيـ جـدـرـانـ الـمـنـازـلـ الـخـارـجـيـةـ لـحـمـيـاتـهاـ مـنـ تـقـلـيـاتـ الـطـقـسـ، وـتـبـعـتـهاـ القـفـرانـ الـخـشـيـةـ الـحـدـيـثـةـ. بـقـيـتـ القـفـرانـ الشـبـيـهـ بـالـقـبـعـاتـ قـبـدـ الـاسـتـعـماـلـ حـتـىـ نـهـاـيـةـ الـقـرـنـ التـاسـعـ عـشـرـ، أـمـاـ تـلـكـ الـمـصـنـوعـةـ مـنـ القـشـ وـالـشـبـيـهـ بـالـسـلـالـ الـمـفـلـطـحةـ فـلـاـ يـرـازـ النـحـالـونـ يـتـمـلـونـهاـ لـلـإـسـاكـ بـالـنـحـلـ. المـهـاجـرـ.

الفقران الحديثة

حتى القرن السابع عشر، لم يكن أي من الفقران الاصطناعية يسمح بجمع العسل بدون إلحاق الضرر بمستعمرة النحل. وغالباً ما كان النحالون يعجزون القفير من كل ما يحويه من عسل وشمع، تاركين المستعمرة تموت جوحاً، هذا إن لم تمت اختناقًا بسبب الكبريت الذي كانت ترش به قبل جمع العسل، تجثيًّا للسمات النحل... إلا أن النحالين استدركوا لاحقاً أنه ما كان يجرد بهم تخريب مستعمرات النحل بهذا الشكل، فابتكرروا فقراناً تسمح لهم بتحصيل المنتجات «واحترام» المستعمرة في آن معاً، أو على الأقل حمايتها. وهكذا ظهرت الفقران المولفة من عدة طبقات ثم تلك التي تضم جوارير متحركة. فاتخذ القفير شكل مبني صغير يدعى طوابق أشبه بجوارير توسيع فيها ورقة من الشمع يستخدمها النحل لبناء خلاياه. وعندما ثُملَّ الأقراص بالعسل، يأتي مربى النحل لجمعها. وعندما يبيث الدخان في الجزء الأعلى من القفير، يلتجأ النحل إلى الطوابق السفلية. أما الملكة فتعجز عن الصعود إلى الطابق المعلوي لتبيض لأن مدخله ضيق جداً. وهكذا يجمع النحال محصول القفير بدون أن يلحق الضرر بالنحل. يكفي فقط أن يسحب الجارور.

جنين العسل

يجني النحالون العسل بصورة رئيسية في نهاية شهر أيار / مايو وبنهاية شهر حزيران / يونيو أو في أواخر شهر تموز / يوليو وأوائل شهر آب / أغسطس. على مربى النحل أن يخرج المجوارير من القفير بعد أن يطرد النحل منها. لهذه الغاية يحرق بعض العشب اليابس أو الورق المقرئ، فيتصاعد الدخان ويصاب النحل بالندوار مؤقتاً، وبعد

أن تُسحب الجوارير التي يحتوي كل واحد منها بين ١ و٣ كلغ من العسل، تُنقل إلى مكان تصفية العسل حيث يُزال غشاء الشمع الذي يختم الخلايا بسكين حامية وتُفحص كمية الماء الموجودة في العسل، على الأَيْتمى مقدار الماء فيه ١٨ أو ١٨،٥٪، فإذاً وضعت هذه الجوارير في غرف مخصصة لسحب الرطوبة، يكون الهواء فيها فاتراً (بين ٢٥ و٢٧ درجة مئوية).

بعد ذلك، تُفرغ الأقراص من العسل بواسطة آلة خاصة، أشبه بعصارة تدور بسرعة فصوى لاستخلاص أكبر كمية ممكنة من العسل، على أن يصْفَى هذا الأخير في وقت لاحق. وفي المرحلة الأخيرة يُخضع العسل للتربيب والتصفية فتحصل على عسل لا يزال طبيعياً صافياً إنما متجانساً وموحد اللون. ويجب أن تتم عملية التربيب والتصفية على درجة حرارة متوسطة دائمة (تتراوح بين ٢٢ و٣٠ درجة مئوية) لكي يهدو العسل سائلاً من دون أن يتعرض لأي تحول من جراء التسخين.

ويمد أن يستخرج النحال العسل من الأقراص يمكنه نزع الشمع وتنظيفه ثم تدويبه لاستخدامه، وتستبدل جوارير القفران مباشرة بجوارير أخرى تحتوي على أوراق من الشمع. وقد يتضمن كل قفير عشرة أو أحد عشر جاروراً حسب شكله. أما إنتاجه من العسل فقد يبلغ ٤٠ كلغ سنوياً.

وفي نهاية الموسم التي غالباً ما تصادف مع نهاية فصل الصيف، يتم إغلاق النحالون من جمع محصول القفير ويزيلون الجوارير العلوية لكي تتجمع المستعمرة في الطوابق السفلية من «مبناها» حيث ينسى للتحول جمع بعض الماء لتصفية العسل في فصل الشتاء.

هجرة النحل

في منتصف فصل الربع، عندما يكون النحل منهكماً في صنع العسل وتكون الحضنات والمخزانات قد امتلأت لفاحاً وعسلًا، يضيق المكان في القفير على سكانه، ما يستدعي إخلاء جزء منه. فيذهب النحل المستططلع بحثاً عن ملجاً جديدً وعندئذ تنقسم المستمرة نصفين، فينادر الجزء الأول القفير برفقة الذكور والملكة بعد أن يتراول الجميع وجة غبطة وتجتمع مؤقتاً على غصن شجرة ريشما تعود المستكشفات وترشد أخواتها إلى مكان الإقامة الجديد. ويشفي على مرتبى النحل أن يتدخل في تلك اللحظة بالذات ويعرض على هذه النحلات المهجورة قفراً مضيافاً.

أما العاملات التي بقيت في القفير الأول، فتعين ملكة جديدة وتستأنف نشاطها، في حين تبدأ العاملات المفرزات للشمع في القفير الجديد ببناء الخلايا التي سرعان ما تمتليء بالبيوض الملقة والعسل ... واللقاء ...

نحو آفاق جديدة

ابتكر المصريون تربية النحل في قفران متنقلة منذ أكثر من أربعة آلاف سنة. وكانت القفران تُنقل على متن المراكب على طول النيل على مدار مواسم الإزهار المختلفة. أما اليوم فتُنقل بالشاحنات مسافة عندما تعود العاملات إلى القفير.

وإذا ما أراد تحالف أن يحصل على عسل بتكثيف أصناف معينة من الأزهار، فهو لا يتردد في نقل قفرانه من حقل إلى حقل ومن بستان إلى آخر. ويجد متوج الفواكه والشمار الزينة (بندق، جوز، لوز...).

هذه الطريقة مفيدة لبساتينهم (لأنها تعزز تنقيح الأشجار المشمرة)!

النحلة ضرورية لتنقيح الأزهار

يُفترض أن النحل يؤمن للإنسان ثلث غذائه وهذا لا يعني أن العمل يشكل ثلث ما تستهلكه ولكن لو لا النحل لتعذر على البات أن يتکاثر في معظم الأحيان.

فإذا تنقل النحلة للقاء (مادة التذكير) من زهرة إلى زهرة، يتناول بعض منه على مدة زهرة أخرى (عضو التأثير) ما يؤدي إلى تناولها. واستناداً إلى الانتحاد الوطني ل التربية النحل في فرنسا، يقوم النحل بتنقيح دوار الشمس وأشجار الفلاح بنسبة ٧٠٪ والقرنفل والكرز بنسبة ٨٠٪ والأشجار ذات الشمار الصغيرة بنسبة ٩٠٪، أما البرسيم والثلف البنفسجي فبنسبة ١٠٠٪. ولولا النحل، لانخفض الإنتاج الزراعي انتفاخاً شديداً في العديد من الحالات. لذلك قبل أن نتطرق إلى موضوع إنتاج العسل الشعبي بالنسبة إلينا، لكن واقعين: فلو لا النحل، وكانت حياتنا صعبة جداً وإن المتعجّبين يدركون جيداً الدور المهم الذي يضطلع به النحل في التلقيح.

لذا لا يتترددون إطلاقاً في تاجير القفران لمربي النحل لكي يضعوها في حقولهم ويصاغروا مردود عملهم.

العسل في أوروبا والبلدان الفرميكطونية

خلافاً لمعظم البلدان الأوروبية الأخرى، توازن فرنسا تقريباً ما بين إنتاجها من العسل (٣٢ ألف طن سنوياً) واستهلاكه منه (٤٢ ألف طن سنوياً). وتصدر إلى البلدان المجاورة بعض أفضل الأنواع التي تنتجهما من العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار. في حين أن

المانيا تستورد ٨٠٪ من العسل الذي تستهلكه. أما الشعب السوري والبرتغالي والألماني فيستهلك ١,٤ كلغ سنوياً لكل شخص ما يحمل هذه الشعوب من أكبر مستهلكي العسل في العالم إلا أن إنتاج سوريا لا ينطوي سوى ثلث حاجة البلاد، وهو بمجمله من العسل الناتج عن أنواع مختلفة من الأزهار، لذا يستورد العسل الناتج عن زهرة واحدة التي يستيفه السوريون من فرنسا.

أما في بلجيكا، فالنخالون المحترفون قلائل جداً. والعمل البلجيكي هو بشكل أساسى عمل من أنواع مختلفة من الأزهار، تماماً مثل العسل السوري. ويفتر الطقس المتقلب في بلجيكا التفاوت الكبير في الإنتاج الذي يتراوح بين ٩ و٢٢ كلغ في كل قفير، وهي نسبة متذبذبة مقارنة بإنتاج جنوب أوروبا. ويبلغ الإنتاج الوسطي في بلجيكا حوالي ١٦٠٠ طن وهو قليل جداً نظراً للاستهلاك الوطنى الذي يبلغ ٦٥٠٠ طن سنوياً.

لذا، فإن العسل المتوفر في الأسواق مستورد بشكل أساسى. أما في مدينة كيبك الكندية، فينطوي إنتاج العسل الاستهلاك المحلي وتصدير البلاد بعضاً من هنا الإنتاج إلى الولايات المتحدة بشكل خاص.

نحواع العسل

يختلف استهلاك العسل من بلد إلى آخر، فالعادات الغذائية لا تخضع لأي منطق أو معيار. وبالتالي لا يحظى العسل بالتقدير نفسه في بلدان متباينين. فالفرنسيون على سبيل المثال يستهلكون حوالي ١٠٠ غ من العسل سنويًا للشخص الواحد، أي أقل مما يستهلكه الألمان بمرتين. وربما ذلك عائد إلى أن المستهلك لم يكن بهم بنوعية العسل حتى السبعينيات، غير أنه أصبح الآن يبحث عن أجود أنواع من حيث الطعم والشكل. لذا انتبهوا إلى بعض التفاصيل المهمة قبل أن تختاروا العسل، سواء أكان مصنوعاً من أزهار مختلفة أو من زهرة الأكاسيا أو الأركاليتوس أو غيرها.

حذار العسل المسخن!

اعلموا أولاً أن تصفية العسل في مصفاة ناعمة وتسخينه قبل سكبه في الأواني يمكن أن يفسد نوميته. صحيح أن تسخين العسل يتحول دون تشكّل حبيبات شبيهة بالسكر فيه بعد مضي بضعة أشهر من الحفظ، ولكن ما نفع هذا العسل إذا فقد منافعه كلها! فإذا استهلكتم العسل الجيد خلال أشهر قليلة بعد جنيه، فلن تكون الحبيبات فيه

قبل أن تذوقوه، ولكن إن اشتريتم عسلًا ورجدتموه سائلًا، فهذا لا يعني بالضرورة أنه تمزّص للتسخين. ذلك أن عسل الأكاسيا والزيزفون سائل جداً بطبيعته، في حين أن عسل الغار الوردي أكثر كثافة. أما عسل إكليل الجبل أو دوار الشمس فشديد الكثافة. وعموماً، فإن عسل الزهرة الواحدة الذي تشربونه مباشرة من التغال، ليس ساخناً.

الضمانات والمقياس

تصنّع معايير جودة العسل الواردة في إحدى التوجيهات الأوروبيّة العائدّة إلى سنة ١٩٧٤ وفي قانون الغذاء بتاريخ ١٩٩٣، على أن نسبة الماء فيه يجب أن تُتّبع ٢١٪ (باستثناء عسل النحل والخلنج الذي يسمّع فيه بنسبة ٢٣٪) والأعلى نسبّة السكاروز ٥٪ (باستثناء الأكاسيا واللافندر أو عسل الحشرات العسلية الأخرى حيث قد تبلغ ١٠٪). أما نسبة الشوائب في العسل فمقدّرة بنسبة ١٪ غ في كل ١٠٠ غ. إلى ذلك تُقاس نسبة الرماد أو قدرة العسل على توصيل الكهرباء فضلاً عن نسبة العمومنة والسكر فيه... في حين تُقاس حركة الدياستاز وهي إنزيم العسل لمعرفة ما إذا كان العسل طازجاً أو لا، فكلما طالت مدة التخزين، اضطررتنا إلى تسخين العسل، ما يخفّف من فعالية الدياستاز فيه. وهناك مقياس آخر لتقدير جودة العسل وهو قياس معدل مادة الـ *Hydroxymethylfurfural* فيه. والمعلوم أن نسبة هذه المادة شبه معروفة في العسل الطبيعي الخام، إلا أن نسبتها تزداد مع تحمل السكر في العسل. لذا فهي تشكّل مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان العسل قدّيراً أو ساخناً.

الرواوا الملخصات جيداً

في الدول الأوروبيّة، إن كلمة «عسل» المدونة على الرعاه هي

علة كافية بحد ذاتها لتأكدوا من أن هذا المنتج طبيعي ١٠٠٪ وأنه من صنع النحل. فالتشريع يمنع زيادة أو إزالة أي مادة في العسل، من أي نوع كانت. والجدير ذكره أن الفرنسيين يذكرون على قوارير العسل الذي يتوجهون مصدره الجغرافي. لكن الأمر مختلف بالنسبة إلى العسل المستورد الذي تثمن عاليه عبارة «مصادر متعددة» التي تعني على الرغم من غموضها أن هذا العسل هو مزيج أنواع من بلدان مختلفة.

العسل المبستر

يلجأ النحالون الأميركيون إلى هذه الطريقة منذ العام ١٩٤٥، وهي تقضي بتسخين العسل بسرعة على حرارة ٧٨ درجة مئوية ولمدة خمس أو ست دقائق، ثم تبريله بالسرعة نفسها للحصول دون ظهور حبيبات السكر فيه. ونتيجة لذلك، يبقى العمل ساللاً لمدة ٩ أو ١٠ أشهر على الأقل. فالتسخين لا يعدل شيئاً في نوعية سكر العسل إلا أنه يقضي على الأنزيمات، فيفقد العسل وبالتالي قيمته البيولوجية.

العسل البيولوجي (العضووي)

لكي توضع علامة «إنتاج بيولوجي» على العسل، يجب أن يكون هنا قد خضع للمعايير التي تميز العسل البيولوجي، لمدة سنة كاملة (الإنتاج البيولوجي هو كل ما ينتج عن الزراعة البيولوجية أي تلك التي لا تستخدم فيها الأسمدة والمبيدات الكيميائية). ويجب أن تكون مصادر الرحيق واللؤلؤ التي تقع ضمن الكيلومترات الثلاث المحيطة بالقفير زراعات بيولوجية بعيدة عن المناطق الملوثة (المدن، الطرق المعبأة الواسعة، محارق ومكبات النفايات...).

أنا لاطعام النحل عند الحاجة (قبل الشفاء)، فلا يسمح إلا بالمواد الناتجة عن الزراعة البيولوجية (العسل، شراب السكر، اللبس). وإذا مرضت هذه الحشرات فعلى الإسعافات التي تقدم لها أن تكون هي أيضاً مطابقة لمعايير الزراعة البيولوجية (أي لا تحتوي مواد كيميائية موزية). كما يجب أن تراعي القواعد الصارمة في ما يختص بالمواد الطيبة المركبة لعلاج النحل. فضلاً عن أنه من الضروري احترام النحلة وعدم قطع أجسادها أو القضاء عليها. إلى ذلك يجب أن تكون الأدوات المستخدمة في بناء القفاز طبيعية، شأنها شأن الوسائل المتتبعة في معالجة العسل.

والواقع أن أنواعاً كثيرة من العسل يمكن أن ترقى إلى مستوى العسل البيولوجي إذ أن معظم إنتاج النحالين يلتف إلى حد بعيد هذه المتطلبات.

حفظ العسل

يبقى القبو المكان الأنفضل لحفظ العسل. فبعيناً عن الحرارة والضوء، يحفظ لمدة أطول. وعلى الرغم من أن تاريخ الصلاحية مدروز على الرعاء، فإنه رهن بالطريقة التي تعتمدونها في حفظ هذا العسل. فإذا ما حفظته في مكان تتراوح فيه درجة الحرارة بين ١٠ و ١٥ درجة مئوية، حافظ على جودته لسنوات.

عسل بشهد

العسل بشهد قطعة من الشمع مثبتة بعسل لم يستخدم ولم يصف. ويُباع عادة في وعاء مليء بالعسل السائل. يمتلك العسل ويُمضغ الشهد كالملكة. وهو ممتاز للهضم والحساسية والتهاب الجيوب الأنفية.

تركيبة العسل

لا تزال بعض العناصر التي تدخل في تركيبة العسل مجهولة وتحتفل من عسل إلى آخر باختلاف الرحيق الذي امتهنه النحل لصنع هذا العسل. غير أنها بتنا نعرف العديد من المكونات المشتركة بين مختلف أنواع العسل:

- سكريات: منها نسبة ٨٥٪ إلى ٩٥٪ من السكر الأحادي (غلوكوز وفروكتوز) على أن الفروكتوز له النسبة الأكبر. وتحتوي العسل على أنواع أخرى من السكر، إنما بكميات أقل كالسكاروز (التي لا تتعدي نسبته ٥٪) والمالتوز (سكر الشعير) وأنواع أخرى من السكر بكميات لا تكاد تذكر.

- أحماض: ذكر منها حمض الغلوكونيك gluconique وحمض الخل acétique وحمض الليمون citrique وحمض اللبن oxalique وحمض التفاح lactique وحمض العتيق malique وحمض الزستة butyrique وحمض البيبرولوتامبيك pyroglutamique والحمض الكهرمانى succinique. فضلاً عن كميات تكاد لا تذكر من حمض الفورميك formique (أحد مكونات النحل الذي يستخدمه عند اللسع) ومن حمض الكلوريدريك chlorhydrique وحمض الفوسفوريك phosphorique.

- معدن: منها البوتاسيوم والكلسيوم والمصوديوم والمنجنيزيوم والنحاس والمنغنيز والكلور والفسفور والكربونات والبليسيوم فضلاً عن أكثر من ثلاثين معدناً. وتختلف نسبة هذه المعدنون باختلاف الأزهار التي حرث النحل عليها وباختلاف التربة التي نبت فيها.

- بروتينات (كالزلال والغلوبولين وهو بروتين في كريات الدم)

وكيميات قليلة جداً من الأحماض الأمينية (مثل البرولين Proline الناتج عن لعاب النحل).

- إنزيمات عديدة هي الانفرتاز Invertase والأمبلاز - أ (خبيثة النساء) والأمبلاز - ب، وأنزيم الغلوكوسيد - أ glucosidase a والغلوكوز - أوكسيبلاز - أوكسيدase glucose-oxydase والكتالاز catalase والفرسقاناز phosphatase. يؤدي تسخين العسل على درجة حرارة عالية إلى القضاء على هذه الإنزيمات. وبالتالي فإن قياس كمية هذه الإنزيمات يسمح لنا بالكشف عن أي معارضة غير تمت عن طريق التسخين.

- فيتامينات من الفئة ب يحتوي عليها اللقاح.

- كربنة قليلة من الدهون الناتجة عن وجود بعض رواسب الشمع في العسل.

- مواد عطرية تختلف باختلاف الأزهار التي امتص النحل الرحيق منها.

- مادة الـ Hydroxyméthylsulfural وهي أحد مشتقات السكر، وكلما زادت كميته في العسل علمنا أن العسل قد يبدأ (أو تم تسخينه). قد نجد أحياناً في العسل معادن ثقيلة كالرصاص والكadmium وبكميات لا تكاد تذكر، إذ يبدو أن النحل يكتشف التلوث ويحاول تجنبه قدر المستطاع. غير أن قياس كمية هذه المواد يشكل مؤشراً جيداً للتلوث البيئي.

أما المعادن الأخرى، سواء أكان البوتاسيوم أو الكلسيوم أو الفوسفور أو المغنيسيوم فيبدو أنها متوافرة في العسل الداكن اللون أكثر منها في العسل الفاتح.

الفيتامينات الرئيسية الموجودة في العسل

هذه الفيتامينات هي بمعظمها من الفئة ب وهي أساسية لتوازن الجهاز العصبي ولجمال البشرة والشعر والأظافر.

- **الفيتامين B1 أو الثيامين**: هو ضروري لتكوين أحد الأنزيمات الذي يسهل عملية تفكيك السكر وتمثله في الجسم (تحول المادة الغذائية إلى عناصر يستطيع الجسم امتصاصها) كما أنه أساسى للجهاز العصبي.

- **الفيتامين B2 أو ريبوفلافين riboflavin**: يساهم في نشاط العديد من الأنزيمات التي تلعب دوراً في حسن استعمال الجسم للعناصر الغذائية، وفي توليد الطاقة الحرارية بشكل خاص.

- **الفيتامين B3 أو PP**: يساعد في نقل الأوكسيجين الضروري لحرق الدهون وإنتاج الهيموغلوبين (وبالتالي الكريات الحمراء).

- **الفيتامين B5 أو حمض الپانتوتئيك Pantothenique**: هو ضروري لتوليد الطاقة الحرارية للجسم. كما أنه مفيد جداً للوقاية من مشاكل الشعر، ولا سيما تساقطه.

- **الفيتامين B6 أو البيريدوكسين pyridoxine**: هذا الفيتامين هو أيضاً ضروري لنشاط العديد من الأنزيمات، لا سيما تلك التي تساهم في إلصاق البروتينات والأحماض الأمينية كالترىبتوفان tryptophane الذي يُعرف بقدراته على ضبط المزاج.

- **الفيتامين B8 أو البيوتين Biotine**: يتبع هنا الفيتامين لخلايا جسمنا بأن تركب الدهون والأحماض الدهنية الازمة.

- **الفيتامين B9 أو حمض الفوليك acide folique**: يلعب

حمض الفوليك دوراً أساسياً في تجديد خلايا الجسم، لا سيما خلايا الدم.

- **الفيتامين B12**: هو ضروري لنمو الكريات الحمراء وتوازن الجهاز المصري.

المعدن والعناصر النادرة الأساسية في العمل

- **الألمنيوم**: هو المعدن الخاص بمعالجة الأرق ونقص العيوب، كما أنه يساهم في محاربة اضطرابات الذاكرة والاكتاب.

- **المكلسيوم**: هو العنصر المعدني الأكثر وفرة في الجسم، إذ تشكل نسبته حوالي ٢٪ من وزن الجسم. وهو عنصر أساسي للمعظام والأسنان، ويلعب دوراً في انتباخ العضلات وتخثر الدم.

- **الكروم**: يتدخل الكروم ليصلح الآثار السلبية الناتجة عن نظام غذائي مشبع بالدهون. وهو ضروري لعمل الأنسولين.

- **الكتويالت**: من دونه يعجز الجسم عن تركيب الفيتامين B12 الذي يشكل أحد مكوناته الأساسية.

- **النحاس**: يؤدي هذا العنصر النادر دوراً مهماً جداً في محاربة الانبهابات الفيروسية. وغالباً ما يتراافق والمزنك والمنقذ والم الحديد والماغانزيوم. إلى ذلك، فإن النحاس ضروري لأيضاً الحديد في الجسم.

- **المحديد**: هو أحد المكونات الأساسية في الهيموغلوبين أو الخضاب الذي يعطي الدم لونه الأحمر. فضلاً عن أنه ضروري لنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أعضاء الجسم الأخرى.

- **الفلبيور**: يُعرف هنا العنصر النادر للدور الذي يزدوجه في

محاربة ترسُّس الأسنان وهو يوصف للبالغين كما يوصف للرضع. كما أنه مفيد لمعالجة الكساح وضفت المعايم.

- **الليمبوم:** يستعمل بجرعات قوية لمعالجة الانهيار المعيبي ويُعرف بتأثيره على المزاج والاضطرابات النفسية، ولا سيما تلك المتعلقة بالمشاعر والانفعالات. كما يوصف بجرعات قليلة لمعالجة الأرق والقلق.

- **المغنتيزوم:** هو عنصر أساسى وضروري للجسم، يؤثر على الجهاز المعيبي والقلب والشرايين... . ويعتبر نفعه في الجسم السبب الرئيسي للفضفاضة النفسية.

- **الماتنفيز:** هو عنصر ثانوي مضاد للحساسية بامتياز. كما أنه فعال لمحاربة بعض مشاكل الروماتيزم (داء المفاصل) ولتأخير الشيخوخة.

- **النيكل:** على الرغم من أن النيكل سام جداً عاملاً، إلا أنه قد يكون مفيداً إذا ما استُعمل بجرعات قليلة، إذ ينشط الجهاز الهضمي والقند اللعائمة والبنكرياس.

- **الفوسفور:** يسمح لخلايا الجسم بالتزود بالطاقة الحرارية الضرورية لعملها.

- **البوتاسيوم:** هو ضروري لعمل عضلات الجسم وأعصابه وللحماية من ارتفاع ضغط الدم.

- **السلينيوم:** يُعد السيلينيوم وسيلة ناجحة لا يمكن تجاهلها في محاربة الشيخوخة، لا سيما إذا أضيف إلى الفيتامين E.

- **السيليسيوم:** هو بمناثبة مادة لاصقة تربط ألياف الكولاجين *collagene* بعضها ببعض، وتقي الجسم من الشيخوخة. إلى ذلك فإن

السيلبيوم ضروري لتجدد خلايا العظام والجلد.

- الكبريت: عنصر أساس يساعد المرارة والكبد على إتمام وظيفتها على أكمل وجه، وضروري لصحة الشعر والبشرة والأظافر. كما أنه مفيد لمحاربة الاعتلال المفصلي الناجم عن تناكل الغضروف بين المفاصل (arthrose) وحماية القلب والشرايين.

- الزنك: هو ضروري لصحة البشرة والشعر والأظافر، فضلاً عن أنه يلعب دوراً في أكثر من مئة عملية تفاعلية تؤديها الأنزيمات. وجوده أساسى لنكون البروتينات وصحة الجهاز المناعي.

العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار

يتراوح لون العسل من الأبيض تقريباً إلى الأسود، ويتدرج من النعيم الفاتح إلى البني. ويختلف اللون باختلاف الأزهار التي امتص النحل رحيقها. عسل الخلنج *bruyère* لونه برتقالي داكن مثلاً، يميل إلى البني أو إلى الأحمر. والعسل الكثيف (غير السائل) يمكن أن يكون أبيض أو ماللاً إلى البيج أي الأسرم الفاتح في حين أن العسل السائل يتدرج لونه من الأصفر الباهت إلى البني الداكن.

العسل نوعان: أحدهما مصنوع من جنس واحد من الأزهار، والأخر من أجناس متعددة. وللحصول على الصنف الأول يمتص النحل بشكل عام نوعاً واحداً من الزهور. وطبعاً لا يمكن منع نحلة من الابتعاد لامتصاص رحيق زهرة مختلفة، لكن النحالين يضعون القفران في موقع «استراتيجية» بحيث يكون النحل في المكان الذي ستزهر فيه النبتة المطلوبة... وبالتالي إنما امتد أمام النحل حقل من دوار الشمس، فلن يخطر له أن يتبع ليمتص الرحيق على بعد كيلومترات، بل سيكون سعيداً باستخلاص رحيق أزهار قرية منه.

ولكي يتأكد مني النحل من أن حشراته لم تمتلك الرحيق سوى من جنس واحد من الأزهار، يقوم بجمع محاصله حالما يتغير موسم الإزهار. فيكون أكيداً من أن هذه ملخصة رحيق زهرة واحدة. أما إذا تأخر في جمع العسل، فإن النحل سيتعدّل ليتمكن رحيق أزهار أخرى وبالتالي يجمع العسل مستخلصاً من عدّة أنواع من الأزهار.

العسل المصنوع من لجناس متعددة من الأزهار

هو مل أنتجه نحل امتصن رحيق أنواع مختلفة من الأزهار. وهو إذاً نتيجة وصفات أعدها النحل بنفسه. وللتمييز بين هذا النوع من العسل وبين العسل الخليط ذي النوعية الأدنى في الغالب، اعتاد النحالون تحديد المنطقة أو الموسم الذي امتصن فيه النحل رحيق هذا العسل: عسل «الجبل»، عسل «الغابة»، عسل «الربيع»... فيندرج عسل الأزهار المتعددة ضمن الأصناف الثلاثة التالية استناداً إلى طبيعة الأزهار التي امتصن رحيقها وإلى ارتفاع المنطقة المرجودة فيها:

- عسل الغابة: لصنع هذا العسل، يمتصن النحل الرحيق وبخاصة عسل العشرات المثلية الأخرى من زهر الأشجار لا سيما شجر السنديان والكتستاء، ومن نبات الخلنج والمعلق والأزهار التي تبت في الأبراج، أمّا لون هذا النوع من العسل فذاكن وهو كيف جداً.

- عسل الجبل: هو عسل مستخلص من رحيق نباتات تنمو في المناطق المرتفعة بعيداً عن التلوك. ويجمعه النحالون عادة في متصرف الصيف أو في أواخره. أمّا طعمه فمزيج طعم عسل حشرات مثيلية أخرى كالذى يجده النحل على شجر التوت ورحيق النباتات الشائكة أو الزعور أو النفل أو الصمتر. وغالباً ما يكون لون هذا العسل داكناً.

- عسل السهل: يجمع النحالون هذا العسل في نهاية فصل الربيع قبل أي نوع آخر. و يتميز بلونه الفاتح و تركيبته الكثيفة بعض الشيء وطعمه السلس. يجمع هذا النوع من العسل بين العديد من النكهات الربيعية، فيمتزج فيه رحيق الكولزا ودوار الشمس برحيف الأشجار المثمرة والبرسيم وحشيشة القديس *sainfoin* والنفل

عسل جزيرة كورسيكا

لن تتنوع النباتات واختلاف الارتفاعات وقرب البحر من الجبل في كورسيكا يضفي طابعاً مميزاً على عسل تلك الجزيرة. فضلاً عن أن النحل يمتص في كورسيكا رحيق أزهار لا تنبت إلا في هذه الجزيرة وحدها. ولعل هنا هو سبب ذلك الطعم المميز الذي يتعلّق به عسل جزيرة الجمال هذه.

والجدير ذكره أن الطقس في كورسيكا مختلف طيلة أيام السنة، لذا لا يكفي النحل الكورسيكي عن العسل بتاتاً ولا مجال للراحة له.

نجد أيضاً في كورسيكا عسلًا يُعنى في وقت متأخر بين نصلي للخريف والشتاء، وقد اشتهرت به هذه الجزيرة الرائعة، هو عسل *arbousier* الذي يتميّز بلونه الفاتح ومناته المرّ بعض الشيء، ما يجعله يستهوي نوّاته العسل.

هذاق أنواع العسل وكلّافتها

- عسل زهر المشمش: عسل فاتح اللون بطعم اللوز الخفيف.

- عسل زهر الأكلسيا: عسل سائل جداً، حلاوته شديدة ولونه ذهبي. يستعمل لتحليل الزهورات أو اللبن (الزيادي). ولا تظهر فيه حبيبات من السكر ويحبه الأولاد كثيراً. في الواقع، هذا العسل لا

يُستخرج من رحيق شجرة الأكاسيا بل من «الأكاسيا المزيف» الذي يُعرف باسم الروبينة *robinier*.

- **عسل زهر اللوز:** يمْذَّ هذا العسل الفاتح اللون من أجود الأنواع، إلا أن وجوده نادر. فشجر اللوز يزهر باكراً جداً وغالباً ما يكون النحل لا يزال غارقاً في خدره الشتوي. لذا، لا بد من أن يقصد المرء مناطق ذات طقس معين كجزر البالىار واليونان ليتذوق هذا الرحيق الألهي.

- **عسل زهر القطب:** هذا العسل الأسرع خاص بجزيرة الجمال، كورسيكا، وله طعم مميز جداً قد ينافر بعورته من ليس معناها عليه. غير أن هذه الميزة نفسها تجذب العديد من ذوقة العسل.

- **عسل الزعورد:** هو عسل كثيف، فاتح اللون وحلو المذاق.

- **عسل زهر الترنجان:** هو عسل نادر جداً، لونه أصفر فاتح وطعمه حاد بعض الشيء. ونظراً لأن الجميع يحتب الترنجان من الأعشاب الضارة فيقتلعها، بات من الصعب الحصول على هذا النوع من العسل.

- **عسل الموسج الأسود:** يُنتَج هذا العسل بشكل خاص في جنوب غرب فرنسا. وهو عسل سائل ومعطر جداً، يميل لونه إلى الأحمر النحاسي، وتغدو به المناطق التي تتجه.

- **عسل الخلنج bruyère:** عسل الخلنج ذاهبي اللون يميل أحياناً إلى الأحمر. وهو لزج بعض الشيء، وأقرب إلى أن يكون شفافاً. أما طعمه فحاد وشبيه بملح السكر المعروق. وعندما تحرك هذا العسل، يندو سائلاً ولكنه سرعان ما يستعيد كثافته السابقة، وذلك

عاد إلى إحدى البروتينات الموجودة فيه. ويمد عسل الخلنج المثلج الوحيد من بين الأنواع المستخرجة من نوع واحد من الأزهار، الذي يمكن الرشيق بأنه استخلص من الخلنج ولا شيء سواه. فحتى لو امتصن التحل رحيق أزهار أخرى، بإمكان النحال أن يفصل العسل عند استخراجه من الشهد. إذ أن عسل الخلنج لا يسلي كغيره في عصارة العسل لأنه جامد. لذا ينبغي تفريغ الشهد بالآلة خاصة لاستخراجه منها. يكفي إلهاً وضع العسل في آلة المصارة التي تفصل العسل عن غيره من الشوائب، وسحب الكمية القليلة من عسل الأزهار الأخرى ثم ينفر الشهد المتبقى في الآلة وبعصر مرة أخرى لاستخراج عسل الخلنج الصافي.

- **عسل شجرة البن:** لا تتوقعوا أن تجدوا هنا العسل عند مني النحل المجاور لكم... فهذا العسل يستورد من البرازيل وغواتيمالا وكولومبيا. وهو يتميز بطابعه السائل ولونه الشبيه بالعنبر ومنافق الحلزون، غير أنكم تشعرون بعد تناوله بشيء من المرارة في حلقوكم.

- **عسل زهر الكرز:** هنا العسل الأثقر السائل نوع نادر وحلو جدأً يعشق الأولاد.

- **عسل الكستناه:** يُفتح هذا العسل بمعظمه في جبال البيرينيه Pyrénées وأحياناً في كورسيكا أو في غرب فرنسا. وعسل الكستناه أسم اللون، وسائل إنما كثيف بعض الشيء. أما طعمه الحاد فشيء بطعم الكستناه المشوية، ويميل أحياناً إلى المرارة الخفيفة.

- **عسل السنديان:** يتوفّر هنا العسل في مدينة لوزير Lozère الفرنسية وهو سائل، داكن اللون وحلو المناسق.

- **عسل الليمون للحامض:** يأتي هنا العسل الفتائع من محيط البحر الأبيض المتوسط وهو شبيه بعسل البرتقال إنما طعمه أكثر حموضة.

- **عسل الكلمتيين** (نوع من الليمون الأندي): إذا تئى لكم أن تزوروا جزيرة كورسيكا، اتهزوا الفرصة وتلذوا هذا العسل الأصفر الذي يتميز بنكهة الفاكهة.

- **عسل الكلزا**: هنا العسل حلزوني جداً ولونه يكاد يكون أبيض رغم إنتاجه بشكل خاص في شمال فرنسا. وهو العسل المستعمل في صناعة شراب الهيدروميل المعنث (منبع الماء والعسل).

- **عسل القبار**: إذا كنتم منمن يستهبون شراب القبار، فسوف تشقون عسل هذه الشجرة الذي يتميز بلونه الفاتح وطعمه المعطر ولكنه للأسف عسل نادر يصعب الحصول عليه.

- **عسل الأوكيالبيتوس**: يُنتج هذا العسل في أستراليا، بلاد الأوكيالبيتوس، ولكنه يأتي أيضاً من كورسيكا أو الأندرس أو شمال أفريقيا. وهو سائل داكن اللون يترك في حلقكم طعمًا شبهاً بطعم العنب. غير أن طعمه يختلف جداً باختلاف أنواع الأوكيالبيتوس التي خط النحل عليها. لذا من الممكن جداً أن يعجبكم نوع من عسل الأوكيالبيتوس وأن تكرهوا نوعاً آخر منه، لشدة ما تختلف التكهة بين نوع وأخر.

- **عسل زهر البرتقال**: هو عسل سائل، فاتح اللون، يتميز بنكهة اللوز وقشر البرتقال المنيدة. ولشدة الطلب عليه، يستورد بكميات كبيرة من إسبانيا أو المغرب أو الولايات المتحدة.

- **عسل توت العليق الأحمر**: يستورد هنا العسل الجامد والحلو من كندا بوجه عام وكثيرون هم من يستهبونه. كما يتوفّر أيضاً في جبال الألب والبيرينيه، إنما بكميات محدودة جداً.

- **عسل المزوّلاد**: يتميز هذا العسل الأبيض الذي تشتهر به

- مقاطعة البروفانس الفرنسية بطعمه الشيء بطعم اليانسون.
- عسل اللالاندر: هو أيضاً من أنواع العسل التي اشتهرت بها سواحل البحر الأبيض المتوسط. يتميز بكتافته ولونه الأصفر الباهت ونكهة أزهار اللافتر السلسة.
- عسل البرسم: يتم إنتاج هذا العسل في منطقة شمبانيا الفرنسية، ويتميز بلونه الفاتح جداً ونكهته العطرية السلسة الشبيهة بنكهة عسل الأكاسيا.
- عسل زهرة الحندقوق (أكليل الملك): هو عسل نادر يجمع بين نكهتي الفانيلا وزهر البرتقالي اللستين وتعطى عليه نكهتي القرفة والتوابيل.
- عسل المليسا (نوع من الترنجان): تعني الكلمة «ميلىتا» في اللغة اليونانية «النحلة»، وهي نبتة يعشش النحل انتهاص الرحيق منها ليصنع عسلًا معطرًا أيضًا اللون ونادرًا جدًا.
- عسل اللعناع: لعلكم لم تسمعوا به يوماً، فهذا النوع من العسل نادر جداً ويستورد من الولايات المتحدة. وهو منعش كالعناع وكيف بعض الشيء ولونهبني فاتح.
- عسل الألوية (العنيبة): هذا العسل للنبيذ جداً إنما نادر وغالباً ما نجده تحت اسم «عسل الترنجان» المستورد من كندا حيث تُعرف الألوية بالترنجان.
- عسل زهر العراق: عسل أبيض للنبيذ بنكهة الشمار.
- عسل الفاسيليا: لا يزال هذا العسل الذي تتجه مقاطعة بريتانيا الفرنسية غير معروف على نطاق واسع. وهو سائل أصفر اللون سلس وحلو الملذق بعض الشيء.

- **عسل الصنوبر:** هو شبيه بعسل الترب إلى حد بعيد. ويتجدد هذا العسل القوي الطعم في تركيا واليونان.
- **عسل المهدباء البرية:** عسل سائل ذهبي اللون كأزهار المهدباء البرية، يستورد من كندا. هو ممزوج بعض الشيء، ويترك في الحلق طعماً شبيهاً بطعم السوس.
- **عسل زهر النجاح:** عسل فاتح اللون بطعم النectar.
- **عسل الغار الوردي:** هو عسل يتم إنتاجه في الألب والبيرينيه (تشتهر به منطقة شاموني) وهو ليس ساماً على الإطلاق. يتميز هذا النوع من العسل بلونه الأبيض تقريباً، وبنكهته التي تشبه رائحة الخشب المغرفة جداً.
- **عسل إكليل الجبل:** يجمع هذا العسل على ضفاف البحر الأبيض المتوسط (لا سيما في إسبانيا). وطعمه شبيه بطعم الزهور. هو سائل وياحت اللون، غير أنه متassك بعض الشيء وأثابه بالهلام.
- **عسل زهر الشوك:** طعمه قوي ومميز جدًا، يستحق أن تذوقه. وهو عسل كثيف بعض الشيء، ولونهبني فاتح.
- **عسل التوب:** هو عسل داكن اللون قليل الحلاوة، سائل رغم كثافتة، تشتهر به منطقة الفرج *Vosges* والجورا *Jura* والمغابة السوداء والنمسا. يتميز بنكهته التي تشبه رائحة الراتنج تلك المادة الصمغية التي يفرزها التوب، وهو منعش له ذراعة كثيرة.
- **عسل الحنطة السوداء:** هو عسل يميل إلى السواد وهو كثيف، وإن كان سائلاً. أما مصدره فالصين أو الولايات المتحدة بشكل عام. وطعمه شبيه بطعم النس، وغالباً ما مزجه ممزوجاً بأنواع أخرى من العسل فيكون طعمه عندئذ شبيهاً بكمك الأباريز *Pain d'épicer* (كمك مصنوع من طحين الجودر والسكر أو العسل والتواابل مثل البانسون أو القرفة).

- عسل الص嗣 للبرسي: هو عسل داكن اللون، حاذ الطعم، تابلي المناق. ويُجمع في فصل الخريف بعد أن تُجنب أنواع العمل الأخرى كلها.
- عسل للقصعين (المرمية): هو من أجود أنواع العسل إطلاقاً. يتراوح لونه من الأبيض إلى الأصفر الليموني. أما طعمه العطرى فمرغوب جداً.
- عسل الصفصاف: على الرغم من أن هذا العسل الأصفر المائل إلى الأخضر شبه مجهول، فإنه للبيذ جداً.
- عسل التنام: هو عسل فاتح اللون ومعطر، وقد اشتهر عسل منطقة نادربون بفضل هنا النوع الممزوج بعسل الص嗣 وعسل إكليل الجبل. وغالباً ما يُمزج مع أنواع أخرى كعسل الكلزا لإبراز نكهته.
- عسل الص嗣: عسل الص嗣 داكن اللون وسائل تفوح منه رائحة الأعشاب العطرية البرية.
- عسل الزيزفون: عسل الزيزفون مائع بعض الشيء، ولونه ذهبي مائل إلى الأخضر. أما طعمه فحاد ومبز. وقد يكون سائلاً أو جامداً حسب الحالات.
- عسل دوار الشمس: هو عسل كثيف بعض الشيء، فاتح اللون وحلز المناق. وبما أنه لا يتمتع بطعم خاص، فهو غالباً ما يُمزج بأنواع أخرى من العسل كعسل الخلنج أو الكستناء.
- عسل الطفل: يُفتح هذا العسل المائل إلى البياض في أستراليا. وطعمه شبيه بطعم الزينة والكريamil (السكر المحروق) وهو متوازن للدهن على الغير.
- هناك أنواع أخرى كثيرة من العسل، لكن هذه هي الأكثر مبيعاً في الأسواق.

العسل والصحة

العسل ليس سكرًا عاديًّا وتحتوي تركيبته الغنية التي لا تزال تنطوي على العديد من الأسرار، على ٣٨٪ من الفروكتوز (سكر الفاكهة)، و٣١٪ من الغلوكوز، و٥٪ من السكاروز، و١٧٪ من الماء، فضلاً عن العديد من الفيتامينات والأنزيمات والمعادن.

وقد تختلف خصائص العسل باختلاف مصادره: فعسل إكليل الجبل ينتمي بفراند خاصة ببرحية هذه النبتة، ويوصى به لمعالجة الكبد وتنشيط الجسم. في حين يوصى عسل الكستناه لمعالجة اضطراب الدورة الدموية، وعسل الأوكالبتوس لعلاج الاحتقان في المجاري التنفسية . . .

لهم يوصف العسل؟

يشتهر العسل بشكل خاص بقدرته على تطهير البشرة ولأم الجروح. وقد استعمل منذآلاف السنين لمعالجة الجروح والمحروق. ومن المعلوم أيضاً أنه يحتوي على مادة «الإينبين» Inibine، وهي عبارة عن مضاد حيوي، يجعل من العسل مادة فعالة لمعالجة نزلات البرد. فالعسل الممزوج مع الحليب أو مع شراب ساخن آخر، يهدى العسعال وأوجاع الحلق ويعارب الأرق. إلى ذلك، يوصى العسل لمعالجة اضطرابات الجهاز الهضمي، وذلك لأنّه يحول دون تفشي الجراثيم المسية للأمراض المعوية (فجرثومة السلمونيلا مثلاً لا تصد طريراً [زاه العسل]).

العسل: مصدر للطاقة

إذا كان غنى العسل بالسكريات هو الذي يجعل مرض السكري يمتنعون عن تناوله، فإن هذه السكريات هي التي تدفع الرياضيين إلى تناوله لأن فوائده تفوق فوائد السكر باشواط. الواقع أن التحلل يتكلّل بالمرحلة الأولى من هضم السكريات ما يسهل ويسرع على الجسم عملية تحويلها من مادة غذائية إلى عنصر حي. في البداية يحصل الفلووكوز على تأمين طاقة فورية للجسم ثم يأتي الفروكتوز ليكمل هذه الوظيفة (لأن الفلووكوز سريع الاحتراق والفروكتوز سكر بطئ الاحتراق). وقد أظهرت تجارب أجريت في كندا أن الرياضيين يستعيدون قوامهم بشكل أفضل بعد العباريات، إذا ما تناولوا قبلها العسل بدلاً من السكر.

العسل، لانم معتنٰ للجروح

تجارب عديدة أجريت بمعظمها على الحيوانات بينت فوائد العسل كلامٰ للجروح وسرعٰ للشفاء من الجروح. ويُفترض تأثير العسل على الإصابات الجلدية من خلال خصائص هذا المنتج الطبيعي العلاجية. فهو مضاد للإصابات البكتيرية والالتهابات ومنشط لنمو الأنسجة.

Les Grandes phaires قال الدكتور سكوهيب Scobier من مركز الأحصنة: «من أكثر من خمس سنوات وأنا أستعمل العسل لمعالجة الجروح الجلدية لدى الأحصنة وقد أحرزت في كل مرة نجاحاً تاماً. وسواء أكانت الجروح مزمنة ومتقرحة أو جديدة، فإن العسل جذبني دائمًا للجوه إلى الجراحة».

ولكن لسوء الحظ، إن التفصير كبير على الصعيد العلمي إذ أن المعلومات المتوافرة بين يديه قليلة جداً، غير أنه مفتتح اليوم تماماً بأن إجراء دراسة جادة عن الحصان كفيل بفتح آفاق علاجية هائلة».

العسل المستخلص من جنس واحد من الأزهار

تختلف خصائص العسل باختلاف مصدر الرحيق الذي يُنْسَعُ منه. فعلى جانب الميزات المشتركة بين مختلف أنواع العسل، يكتسب كل نوع منافع شبيهة بذلك التي تتمتع بها النباتات التي جنى النحل رحيفها. لذا من الحكمة أن نحتلي الشراب الساخن بمثل الأوكالبتوس بدلاً من عسل الكلزا، عندما نعاني من الزكام أو من التهاب الشعب الرئوية، وأن نحتليه ب محل زهر المشمش مثلاً لعلاج الإمساك.

• **المشمش:** شجرة المشمش شجرة فويا يحب النحل أزهارها الصغيرة للبيضاء التي تميل أحياناً إلى اللون الوردي. أما شرة المشمش ففتية بالحديد والفيتامينات وتميز قشرتها ببنادق البنية. وتعد ثمرة المشمش مغذية وسهلة ومطهورة في آن، وتوصف قشرتها لمعالجة المشاكل الجلدية. في حين تُستخدم نواتها الغنية بحمض السيانيド *acide cyanhydrique* في الطب الصيني، لمعالجة السعال والريو والإمساك. ولكن حذار الإيكار من تناولها، فهذه البذرة سامة.

بوصف المشمش لـ *العلاج*:

- التعب.
- فقر الدم.
- التوتر العصبي والأرق.
- الإمساك.

• **الأكاسيا:** إن الأكاسيا الذي يمتلك النحل رحيفه ليس الأكاسيا الحقيقي، إنما المزيف الذي يُعرف باسم الروبينيا *Robinia*

pseudoacacia. وتعطي هذه الشجرة عناقيد جميلة من الأزهار البيضاء التي تفتح في شهرى أهار وحزيران، أزهارها مسخنة ومضادة للتشنج ومنتشرة ببعض الشيء، وقابلة للانسجة وملينة وملذة للصفراء، ليس إلا.

يُوصى بالإكسيما لمعالجة:

- التخمة.
 - عمر الهضم.
 - بلع الهواء (الغازات) والتغثة.
 - الصداع المرتبط بعملية الهضم.

- **اللوز:** شجرة اللوز صغيرة تشبه شجرة الدراق وتتفتح أزهارها الجميلة الوردية اللون في أوائل الربيع لتفرج منها رائحة ذكية جداً، إلا أنها مرة بعض الشيء. ونظرأً لقدرتها على تطهير الأمعاء وطرد الدود منها، كانت تُستعمل قديماً لهذا الغرض. غير أن ثمار اللوز هي ما يذكر بشكل خاص من هذه الشجرة. واعلموا أن تناول عشر حبات من اللوز يومياً يشفي أوجاع المعدة.

پوچھ لالوز لمعالجہ:

- التخمة.
 - عرق الهضم.

• القطب: يبدو أن شجيرة القطب التي تنبت على سواحل البحر الأبيض المتوسط يطيب لها النمو في كورسيكا بشكل خاص. فنكتسي من تشرين الأول إلى كانون الثاني وأحياناً طيلة السنة، بأزهار جميلة بيضاء أو وردية على شكل أجراس، تبήج عندما يكون الطقس صافياً، النحل الكورسيكي الشغط الذي لا يكفي عن العمل أبداً حتى

في فصل الشاه.

تحتوي شجرة القطلب على مركب الكينون المائي hydroquinone وعلى الدينج. وهي تظهر المسالك البولية والجهاز الهضمي وتسكن آلام الحلق.

يعرف القطلب لمعالجة:

- التهابات المسالك البولية.
- التخمر المموي.
- أوجاع الحلق.

● **للزعرور:** يُستعمل الزعرور لمعالجة اضطرابات الدورة الدموية والقلب، كما أنه يخفف من القلق والتوتر ويساعد على محاربة الأرق. إلى ذلك، فإنه يحد من ارتفاع ضغط الدم واحتلاج القلب (رفقة القلب السريعة). واليوم، لم يعد الزعرور يتدرج في إطار الطب الشعبي وحسب، إنما بات يدخل في تركيبة بعض الأدوية الفعالة التي يصنفها أطباء القلب لمعالجة النوبة الصدرية ومشاكل القلب التاجية وعدم انتظام دقات القلب. ونظراً لأن الزعرور يزيد دفق الدم نحو القلب، فإنه يحسن تغذية عضلة القلب ويخفض ضغط الدم وينظم دقات القلب.

ويدين الزعرور بفوائده الرئيسية هذه إلى الفلافونيدات Flavonoides التي يحتوي عليها (مادة مضادة للتأكسد تسهل الدورة الدموية وتمنع ترسب الدهون على جدران الشرايين). وهذه المادة تمتد الشرايين التاجية وتوسّعها وتميل كمضادات للتأكسد: فتخفف من احتمال تلف الأوعية الدموية. إلا أنه سبتيحيل عليكم طبعاً معالجة اضطراب خطير في القلب أو في الدورة الدموية بمجرد تناولكم

بعض الكبسولات أو الزهورات الممدة من الزعور... . لهذا يستحسن، أن تقتبدوا بتعليمات الطبيب وأن تتركوا له الخيار في أن يصف لكم دواء مرجأً من الزعور، أو لا.

غير أنه يمكنكم استعمال هذه النبتة لمقاومة القلق والتوتر وصعوبة النوم ولارتفاع ضغط الدم وعارض القلق واحتلاج القلب بشكل خاص، فالزعور فعال جداً في محاربة هذه الظواهر.

تنفتح أزهار الزعور البيضاء أو الوردية على أجمانها الشائكة الكثيرة في شهر أيار.

وصف صل الزعور لـ المعالجة:

- احتلاج القلب.
- صعوبة النوم.
- الانفعال العصبي السريع.
- تصلب الشرايين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- طين الأذن، الدوار والقلق.

• الترنجان: القديسة هيلد باراد در بنجن Hildegarde de

Bingen هي أول من نوّه بفوائد الترنجان الشفائية في القرن الثاني عشر. فنباتات هذه الزهرة البرية الجميلة كانت تُستعمل منذ القدم لـ المعالجة أمراض العين والتزوّد بالقدرة والنشاط. إلى ذلك فإنها تسهل عملية الهضم وتسكن أوجاع الحلق وتعزز مناعة الجسم. ولكن لسوء الحظ يتم اقلاع هذه النبتة البرية التي يطيب لها أن تنمو قرب المعمول المزروعة بالحبوب، ما يفسر سبب ندرة الصل المصنوع منها.

بوصف الترتبة لمعالجة:

- سوء الهضم.
- التعب.
- السعال والتهاب الشعب الرئوية.
- أمراض الكبد.

● **الموسق الأسود:** تنبت هذه الشجيرة الشبيهة بشجر «جار الماء» في الأحراج الرطبة. وتشتمل قشور أغصانها التي بلغت من العمر ثلاثة أو أربع سنوات في إطار العلاج النباتي للإمساك بعد أن تُخزن سنة كاملة للتخلص من مفعولها الذي يؤدي إلى التقيؤ. يزهر الموسق الأسود من نيسان إلى تموز وليس نادراً أن يزهر ويشمر في الوقت عينه. أزهار الموسق الأسود غنية بالرحيق الذي يعشّق التحل.

بوصف الموسق الأسود لمعالجة:

- الإمساك.
- قصور المرأة.

● **الخلنج:** ينمو الخلنج حيث يعجز غيره من النبات عن العيش، يمتد جذوره بين الحصى ويتحمل الرياح العاصفة ويستمد من التربة مكونات معروفة بفوائدها العلاجية. تتفتح أزهار الخلنج البنفسجية أو الزهرية أو البيضاء من شهر تموز إلى شهر تشرين الثاني، فتغرس الأراضي البور في فصل الخريف بألوان زاهية.

تعطف أوراق الخلنج الدائمة الخضرة أربعاً أو خمسة مثكلة صفراء متراصة على الأغصان. والخلنج شجيرة تمتد أغصانها الكثيرة في مختلف الاتجاهات وتنكشف أجناسها الأربع منه بمقدار الظروف

المناخية، من سهوب سيبيريا إلى الهضاب الأميركية الكبيرة، ومن جنوب أفريقيا إلى البلاد الإسكندنافية.

يتميز الخليج بعداوته للكلبس، فلا ينمر في التربة الكلسية. والأجناس التي تستعمل في أوروبا لفوائدها العلاجية هي من الخليج البري : *Calluna Vulgaris* و *Erica cinerea*.

يحتوي الخليج مادة *arbutoside* وهي مادة فعالة تطهر المسالك البولية، نجدتها أيضاً في القطلب وعنبر الدب. على أن هذه المادة تستمد قوتها واستقرارها من مادة الديغ التي يحتويها الخليج، إلى ذلك، فإن مكونات الخليج الأخرى (كمضess الليمون والكاروتين والصمعن) تجعل منه بذلة منقية للدم ومدرة للبول ومضادة للالتهابات وقاية للأنسجة. ويمد الخليج من الأدوية الأنجع لمعالجة مشاكل المسالك البولية كما أنه فعال في علاج الروماتيزم.

بوصف الخليج لمعالجة:

- التهاب المثانة.

- الالتهابات البريلية.

- الروماتيزم والتهاب المفاصل وداء التقرّس.

- عسل البن: لتحضير قهوة لذذة، نستعمل البن المحمص. وتركيبة البن غنية جداً، فهو يحتوي على المعادن والبروتينات والأحماض الأمينية والسكريات والدهنيات، لكن وحدتها مادة الكافيين لها تأثير هام ولطالما كان مفعولها المتباه مطلوباً. فهي تقوى الانتباه والقدرة على الملاحظة لكنها لا تتحسن القدرات الحسابية إنما تساعد الفكر على العمل بفعالية لمدة أطول أثناء الاختبارات الطويلة، كما أنها تحسن القدرات البدنية: فكل ٣٣٠ ملغم من الكافيين تزيد من

قدرة المشارك في سباق الدراجات على تحمل الجهد بنسبة ٢٠٪ أكثر في حين يزيد كل ٢٥٠ ملغم من الكافيين سرعة لكمات الملائكةين. غير أن البن يتمتع بفوائد أخرى أيضاً، فعدا عن أنه لا يعرضنا لارتفاع ضغط الدم كما قد يعتقد البعض، بإمكانه أن يحول دون حدوث جلطة الشرايين والأوردة. بيد أنه لا يمكننا أن نتوقع من عسل البن أن يؤمن لنا هذه الفوائد كلها على الرغم من أنه لا يسبب الأرق... ولكن لا بد لنا أن نعلم أن بعض مكوناته قريبة جداً من مكونات البن، مما يفتر بعض القواسم المشتركة بينهما في ما يختص بالفوائد العلاجية.

• **الكرز:** من مَا لا يحبّ الكرز؟ ولكن أكتم تعلمون أن اعتقاد الكرز لها قدرة على دز البوال؟ نظراً لفن هذه الشار بالمعادن فهي تنشي الدم وتزيد له المعادن التي يحتاجها. كما أن الكرز يعزز جهاز المناعة في الجسم ويقاوم الإصابة بالروماتيزم، فضلاً عن أنه مليء للمعده. وتنفتح أزهار الكرز في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار.

يوصى بالكرز لـ **المعالجة:**

- نقص المعادن في الجسم.
- الروماتيزم وداء التقرس.
- الإمساك.
- الالتهابات على أنواعها.

• **الكتناء:** ثُرف قشرة الكستناء بتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية، فهي تقوّي الأوعية الدموية وتحتمنع بقدرة على مقاومة الالتهابات. ونظراً لمنتها بالتبغ والصمغ والفلاغونيدات (مادة مضادة للنكسد)، فإن لوراق الكستناء وقشوره تُسكن أوجاع الحلق والشعب

الرئوية وألم العضلات والمفاصل.

يوصف الكستناء لـ معالجة:

- اضطرابات الدورة الدموية (الدوالي، البواسير، وثقل الساقين...).

- الروماتيزم.

- أرجاع الحلن.

• **الستينيان:** شجرة الستينيان مهيبة ومنهلة وقد أصبحت قوتها رمزاً، وغالباً ما ترتبط ميزاتها العلاجية بالسحر، مما جعل الكهنة القدماء لا يستخدمون إلا الذيل الذي ينمو على الستينيان.

ويمكن التعرف على شجرة الستينيان من خلال أوراقها المستينة والبلوط الذي تحمله. كما إن البلوط وأوراق الستينيان قابضة للأنسجة ومحفظة وخافضة للحرقان (الحرارة).

يوصف الستينيان لـ معالجة:

- اضطرابات الجهاز الهضمي.

- التهاب اللوزتين.

- الأمراض الجلدية.

- التعب.

- التعرق المفرط.

• **الليمون الحامض:** هذه الشمرة الشديدة التي تعطينا إياها شجرة الليمون، كنابة عن مزيج رائع يجمع بين الأملأح المعدنية (الحديد والكلسيوم، والفسفور، والمنغنيز والنحاس) والفيتامينات (A, B1, B2, B3, B, PP) وغيرها من المواد كالفروكتوز الذي يهضم الجسم

بسرعة والصمع الذي يسهل المرور المعمري، فضلاً عن مكونات أخرى كالتربين *Terpine* واللينالول *Linalol* والكلافور وخلاثات أخرى . . .

إن الفوائد التي يتحلى بها الليمون الحامض بفضل مكوناته المميزة تجعل منه الشرة المثالية للأشخاص المتعين أو المرضى أو الذين يعانون من المتابع العراقة للتقدم في السن.

ينشط الليمون الحامض جهاز القلب والشرايين والجهازين الدماغي والعصبى، وهو يخفف من كثافة الدم ويستله. وينصح به لمعالجة الروماتيزم والنقرس ولزيادة الجسم بالمعادن التي تنقصه وبالتالي لمناولة آلام الظهر والتهاب المفاصل.

بوصف الليمون الحامض لمعالجة:

- الانهابات المختلفة.

- التعب.

- اضطراب الدورة الدموية.

- مشاكل المجاري التنفسية.

- الروماتيزم.

- عسر الهضم.

- **الكلمنتين (نوع من الليمون الأفندى):** شجرة الكلمنتين هي نتيجة تزاوج شجرة البرتقال الممر (بوصفير) والبرتقال اليوسفى (المندرين). ويُستعمل قشر ثمرتها لاستخلاص زيت مطري كفيل بتهذنة القلب ومساعدة الأشخاص العصبيين على هضم الطعام بصورة أفضل.

يعرف الكلمتن لمعالجة:

- المضغط النفسي والتوتر العصبي.
- عسر الهضم.
- الارق.

• **الكلزا:** يُستخرج من الكلزا زيت حَطْ بعض الأخصائيين الثلاثيين من قدره في البداية ثم دافعوا عنه لتوازنه الممتاز بالأحماض الأمينية الضرورية، لكنهم اشترطوا ألا يُطهى. ولا يزيد عسل الكلزا شيئاً على المزايا المشتركة بين مختلف أنواع العسل، على الرغم من أنه يتبع إلى فصيلة السلفوف، الذي يعتبر عن جدارة غذاء ودواء. أما النحل فيحب زهور الكلزا الصفراء.

• **القيقب:** تمطي شجرة القيقب أزهاراً بيضاء تميل إلى الأصفرار في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار. يشتهر القيقب بكمية النسخ الواقفة التي يفرزها (شراب القيقب الشهير sirop d'érable^(١)). وحتى بدأة القرن التاسع عشر، كان القيقب يستخدم لتحضير علاجات مزيلة للاحتشان في المجاري التنفسية. أما شراب القيقب فهو ملذى للسعادة.

يعرف القيقب لمعالجة:

- كسل المرور المعرفي.
- التعب.

(١) نوع شجر القيقب: يكثر ملا الناجر في كندا ويصل متنه جرح لفرا جلده سائل لونه يتحمل للتحلية مرضياً عن السكر.

• **الأوكالبيتوس:** كان عالم النبات الفرنسي جاك جوليان هو تو دولا بيلارديهار *Jacque Julien Houtou de la Billardiere*، أول من أحضر شجرة الأوكالبيتوس من أستراليا إلى فرنسا عام ١٧٩٢ لأهميتها في معالجة نزلات البرد. ومنذ ذلك الحين، انكمب العديد من الأطباء والعلماء على دراسة أوراق هذه الشجرة الذكية الرايحة. فتبين أن هذه الأوراق ممتازة لمعالجة التهاب الشعب الرئوية والسعال والزكام، نظراً لغناها بالأوكالبيتول *Eucalyptol*، وهو المركب الأساسي في زيت الأوكالبيتوس العطري الذي يُستَّل الإفرازات الرئوية المحثثة، فيسمح وبالتالي بتصريف المخاط بشكل أفضل. إلى ذلك، فإن هذا الزيت العطري يزيل تهيج الشعب الرئوية ويسْكُن السعال. كما أنه مظهر ممتاز يخلّصكم من الجراثيم الملوثة. وتكمّن قدرة الأوكالبيتوس على معالجة أمراض المجاري التنفسية في أن زيته العطري يُصرُّف بشكل أساسي عبر الرئتين، ما يعني أنه يطرأ على المجاري التنفسية وهو يمزّق فيها ليخرج منها إلى الهواء مجلداً.

وأخيراً، يُعرف الأوكالبيتوس بقدرته على خفض الحمى (الحرارة)، ذلك أن نزلات البرد تترافق عادة مع حمى خفيفة يزيلها الأوكالبيتوس بصورة تامة. ويدخل الأوكالبيتوس في تركيبة العديد من الأدوية (شراب وأقراص وحبوب تذوب في الماء المغلي ويستنشق بخارها).

يُوصى الأوكالبيتوس لمعالجة:

- اضطرابات المجاري التنفسية.
- الروماتيزم.
- آلام الثقبة.

- التعب.

• زهر البرتقال: تحتوي أزهار البرتقال الحمر (بوصفير) على زيت عطري تدين له بخصائصها المهدئة المعروفة. إلى ذلك، فإن ماء الزهر يستعمل منذ القدم لمعالجة من يعانون الأرق وتوتر الأعصاب.

بوصف زهر البرتقال لمعالجة:

- التوتر العصبي.
- القلق.
- اختلاج القلب.
- الأرق.

• ثوم العليق: يزهر العليق في أوائل فصل الصيف. ونظراً لطابعه القابض للأسجة، تستعمل أوراقه بشكل خاص في حالات الاضطراب المعرفي. أما نقيع أزهار العليق الأحمر فيستعمل لمعالجة نزلات البرد والروماتيزم.

بوصف العليق الأحمر لمعالجة:

- عسر الهضم.
- التخمة.
- الروماتيزم.

• الزوفاه: الزوفاه نبتة معمرة تزهر صيفاً في الأماكن المشمسة. وكانت تُعتبر في ما مضى تربة حقيقاً يشفى من جميع الأمراض. تحتوي الزوفاه على زيت عطري وفلاتونويدات وديغ ومنصر مرّ هو الماروبين *Marrubine*. نضلاً عن أنها تتمتع بقدرة مسكنة ومنتقطة في آن، ما قد يبدو ضريراً من التناقض. إلى ذلك، فإن الزوفاه حلبة

متازة لمحاربة الاضطرابات التنفسية ولإزالة البلغم في حالات السعال مثلاً. كما أنها فعالة لمعالجة عسر الهضم والتغثة والغازات.

يوصى للزوجة لمعالجة:

- التهابات الشعب الرئوية المزمنة والسعال.

- الربو.

- الكلل في المعدة.

• **اللافندر (الخزامى):** يشكل هذا المطهر القوي الذي يعطى حقولاً باسراها في جنوب فرنسا، سلاحاً فتاكاً للتقضاء على الارهاق النفسي. واللافندر من النباتات التي تعيش الشمس والجفاف. وتنطف أزهارها في الصيف لتشتمل طيلة السنة. يمكن قطع الأعناق المزهرة وتجميفها في الظل ثم دفعها بعد بضعة أيام لكن تسقط الأزهار، فتصنعنون منها شراباً ساخناً مskinًا ومسهلاً للهضم. يمكن أن تقنعوا قدر ملعقة صغيرة من الأزهار المجففة في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. ويقال أيضاً إن وضع غرف من أزهار الخزامى في الوسادة بهدى الصداع ويسهل النوم. إلى ذلك، يمكنكم استعمال أزهار اللافندر لتحضير زيت له قدرة على تسكين آلام المفاصل: يمكن أن تضعوا ٥٠ غ من الأزهار المجففة في قارورة وتفيدوا إليها نصف ليتر من زيت الزيتون وتدعوا المزيج يتنقع في الشمس مدة أسبوع من دون أن تنروا خضر القارورة يومياً. صدوا هذا الزيت وأحفظوه في قارورة محكمة الإغلاق بعيداً عن الضوء، واستعملوه لتلذيك موضع الألم. فضلاً من ذلك، يشتهر اللافندر بزيته العطري الذي يصعب تحضيره في المنزل، إنما يتوفّر في الصيدليات.

لمعالجة آلام الرأس، اسكبوا بضع نقاط (٥ أو ٦) من زيت

اللائندر العطري فوق ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو ودلّكوا صدغيك بهذا المزيج.

يوصى لللائندر لمعالجة:

- سرعة الانفعال العصبي.
- الأرق.
- اضطرابات المجاري التفية.
- آلام الشقيقة والدوران.
- البرسيم: البرسيم من نباتات الكلاً ويحتوي على مواد شبيهة بالهرمونات الأنثوية، ما يفسّر استعماله لمحاربة الاضطرابات التي ترافق سن اليأس (سن انقطاع الطمث). وقد بين الدكتور لوكلير Lecter، رائد العلاج بالنباتات في بداية القرن العشرين، أهمية هذه النبتة في حالات الإصابة بنقص المعادن في الجسم.

يوصى البرسيم لمعالجة:

- اضطرابات سن اليأس.
- نقص المعادن في الجسم.
- حندقوق (إكليل الملك): هي نبتة جميلة تنمو على جانب الطرق، كانت أزهارها الصفراء ورثة اكتشاف الأدوية المضادة لتخثر الدم. وقد فضلت الدراسة الوافية التي أجرتها المفروضة الأوروبيّة عن هذه النبتة الحالات المعدية التي توصف فيها كالاضطرابات المتعلقة بقصور الأوردة المزمن (أوجاع ونقل في الساقين، تشنج أثناء الليل، استسقاء موضعي (أو دبما)، وكملاج مكمّل لالتهاب الأوردة والجلطة والمعارض التي تلي الإصابة بالجلطة والبواسير والاحتشان المفاوي). توصى إذاً هذه النبتة بشكل خاص لمقاومة توّرم وأوجاع الساقين

الناتجة عن دورة دموعة مضطربة. ولطالما استعملت نبتة إكليل الملك لمعالجتها في محاربة الأرق والروماتيزم. وإذا كانت هذه الوصفات تقليدية قديمة، فإن فوائد هذه النبتة في معالجة مشاكل الدورة الدموية قد أخذت بعين الاعتبار في العصر الحديث. غير أن دراسات سريرية عديدة استطاعت اليوم أن تُظهر ما لهذه النبتة من فعالية حقيقة في معالجة الأوردة وقصورها والتهاباتها.

• توصيف نبتة إكليل الملك لمعالجة:

- اضطرابات الدورة الدموية.

- الأرق.

- التوتر العصبي.

- مشاكل المسالك البولية.

- اضطرابات سن اليأس.

• **الماليسا:** تعرف هذه النبتة باسم الليمونية أيضاً وتتفوح منها رائحة لذينة جداً عندما تُفرك أوراقها بعضها ببعض... وتُعرف الماليسا بقدرتها على تسهيل عملية الهضم وإفراز مادة المصفراه (المفيدة جداً لجسم الدهنيات)، وفعاليتها في حال الإصابة بتشنج في الأمعاء أو انتفاخ في المعدة أو خلل في وظيفة القولون. فضلاً عن أن هذه النبتة تخفّف من حالات الاكتئاب والقلق والانفعال، وتُسهل النوم، حتى أنها أحياناً تزيل طنين الأذن. فهي في الواقع توزن التوازن في الجهاز العصبي بشكل ممتاز. لذا، إذا كانت هذه النبتة تثبت في حديقتكم، فلا تترددوا في إضافة بعض من أوراقها الطازجة إلى أطباق الحساء أو السلطة التي تعمدونها، فهي لذينة. كما يمكنكم تحضير شراب ساخن بواسطتها: يكفي أن تفعوا قدر ملعقة صغيرة من أوراقها

في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. وإذا ما تناولتم ثلاث فناجين من هذا التقطيع يومياً (بعد الوجبات) شعرتم بمعنوياتكم مرتفعة جداً.

توصيف الماليها لمعالجة:

- ألام الشقيقة (الصداع النصفي).
- عسر الهضم.
- الانفعال العصبي.
- توتير الأعصاب.
- الدوار وطنين الأذنين.
- اضطرابات الذاكرة.
- الاكتئاب.

* **النعناع:** النعناع أنواع عديدة، تتمتع كلها بالرائحة نفسها بالخصائص ذاتها تقريباً. تنبت هذه النبتة التي تتبه الحواس وتعيد التوازن إلى جهازكم العصبي، في كل مكان. وإذا ما زرعتوها في حديقتكم، اكتسحت الزراعات المجاورة، لذا خصصوا لها ساحة بمساحة ولكرثة ما تتزاوج أجنباس النعناع الجنس مع الآخر، بات من الصعب أكثر فما يميز بين النعناع المقلفل والنعناع الأخضر بالنعناع البري... فقد يكون الجنس الذي بين يديكم ثلاثة معاً لكن إذا ما قطعتم النعناع من الطبيعة البرية فلا بد أنه الجنس البري هو الأكثر فعالية في حالات الأضطرابات العصبية والصداع النصفي. كفى أن تفعوا قدر ملعقة صغيرة من الأوراق اليابسة (أو ملعقة كبيرة من الأوراق الخضراء) في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق تشربوا الثيب منه يومياً. إلى ذلك، فإن النعناع قادر على إزالة

الحازوقة المتكررة ومعالجه أوجاع الرأس واحتلاج القلب والغثيان وانتفاخ البطن والزكام والتهاب اللوزتين، حتى أنه له قدرة على إثارة الرغبة الجنسية !

بوصف النعناع لمعالجة:

- التعب العام.

- سوء الهضم.

- بلع الهواء (غازات) وانتفاخ البطن.

- احتلاج القلب.

- الدوار.

- آلام الشبقة والصلع.

● **الأويسة (العنيبة):** تعطي هذه الشجيرة أزهاراً جميلة بيضاء أو وردية وتنبت بين العلائق. توصف أوراقها وثمارها لمحاربة مشاكل المسالك البولية، نظراً لقناتها بمشتقات الفلافونويدات وبالدبيخ ومادة لازرقاق البشرة نتيجة نقص الأوكسيجين في الدم. إلى ذلك، تعرف ثمار الأويسة بقدرتها على تحسين الرؤية الليلية ومحاربةشيخوخة الشرايين.

توصف الأويسة لمعالجه:

- التهابات المسالك البولية.

- الشيخوخة.

● **الدرائق:** شجرة الدرائق شبيهة بشجرة اللوز وتتمتع بصفات مماثلة لصفاتها. أزملرها سكّنة وملائمة ومضادة للتشنج.

بوصف الدرائق لمعالجه:

- الإمساك.

- التشنج في المعدة.
- التوتر العصبي.
- القلق.

• الصنوبر: هو مطهر فعال للمجاري التنفسية ولعمل فعالية براعم الصنوبر في معالجة التهابات الشعب الرئوية والزكام والتهاب القصبة الهوائية تعود إلى غناها بالزيت العطري.

تقطف براعم الصنوبر البري في فصل الربيع قبل نفتحها بقليل، وتجفف في الظل لكي تبقى جاهزة للاستعمال في أي وقت من السنة. وإذا كنتم تمانون ازعاجاً في رتيمكم، انقعوا حفنة من براعم الصنوبر في ليتر من الماء مدة ساعة ثم ضمموها على النار حتى تغلي دققتين قبل أن ترفعوها. انتظروا عشر دقائق ثم صفوا النقيع. يوصى عادة بتناول ثلاثة فناجين أو أربعة منه يومياً للتخلص من أمراض الجهاز التنفسي. واستناداً إلى الدكتور فالنبي Valdet، فإن لبراعم الصنوبر قدرة على إثارة الرغبة الجنسية... أما إذا كنتم مصابين بالزكام فيمكنكم استنشاق البخار المتصاعد من نقيع براعم الصنوبر. اغلوه لدققتين وتنشقوا البخار الذي يتصاعد منه لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بعد أن تفطروا رأسكم بمنشفة. ويمكن استعمال هذا النقيع أيضاً بطريقة أخرى: يمكن أن تبللوا به كمادات وتضمموها على المفاصل لكي تهدأ الأوجاع المفصلية. باختصار، يمكن القول إن براعم الصنوبر مفيدة جداً في الشتاء، وإن كانت تقطف في الربيع.

يوصف الصنوبر لمعالجة:

- أمراض المجاري التنفسية.
- الإنفلونزا.

- اضطرابات المسالك البولية.

- المجز الجنسي.

* **الهندباء البرية:** يسهل التعرف على هذه النبتة من خلال أزهارها الصفراء الجميلة. وهي تنبت في كل مكان، ما يجعل أصحاب البساتين يستحيطون غبضاً والمعالجين بالأعشاب يهملون فرجاً. فالهندباء البرية عدوة للروماتيزم والوزن الزائد. كما أنها تذير البول فتنتفظ الكلبيتين والجهاز البولي والكبد، وهي فعالة في محاربة قصور الكبد ولارتفاع معدل الكوليسترون في الدم والتهابات المسالك البولية والحمى. فضلاً عن أنها مفيدة جداً لمقاومة الوزن الزائد والسلوليت بوجه خاص. فهي في الواقع تنتفي الدم وتمنع احتباس المياه في الجسم. إلى ذلك توصف الهندباء البرية لمعالجة آلام المفاصل. فهذه النبتة غنية بالكلسيوم والسيлик والكريت الذي يعيد إلى المغاريف مرونته، كما أنها تقي الدم، وتطرد السموم التي تتشجع عند المفاصل. اتحلى أوراق الهندباء البرية وجذورها بالخصائص نفسها وإن كان البعض يصف الأوراق لإدرار البول والجذور لمحاربة الروماتيزم. ولكن استهلاك الجذور بكميات كبيرة قد يؤدي إلى التسمم خلافاً للأوراق. إذا كنت تحبون السلطة، اختاروا الهندباء البرية البانعة التي لم تزهر بعد، حلماً أن الذراقة لا يقطفون إلا تلك التي تنمو على جنة الخلد (كومة تراب يحدثنها الخلد وهو ينقب الأرض).

توصف الهندباء البرية لمعالجة:

- قصور الكبد.

- ارتفاع معدل الكوليسترون.

- الأمراض الجلدية.
- الروماتيزم.
- الوزن الزائد.
- احتباس المياه.

• **الضاح:** يحب الناس شجرة الضاح للشمرة التي تحمل. إلا أن أزهارها التي يطيب للتنحل امتصاص رحيقها في نisan وأيار تُعرف بعفولها المهدى للسعال إذا ما تم تناولها على شكل نقع.

يوصى الضاح ل المعالجة:

- السعال.

- الإمساك الخفيف.

• **الغار الوردي:** ينمو الغار الوردي الذي يمتص النحل أزهاره ذات التوهجات الأنبوية، في الجبال بشكل بري. وتحتوي هذه الشجيرة على مواد مخضضة للضغط ومضادة للروماتيزم.

يوصى الغار الوردي ل المعالجة:

- ارتفاع ضغط الدم.

- الروماتيزم.

• **إكليل الجبل:** تؤثر معظم النباتات على الكبد بالتحديد (مفرغة للصفراء) أو على المرارة (مدمرة للصفراء)، في حين أن إكليل الجبل يؤثر على العضوين معاً. عرف في القدم كرمز للحب والزواج، إلا أنه لم يظهر في كتب الأعشاب إلا في القرن الثالث عشر. وكان الطبيب العربي ابن البيطار أول من أكده في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» أن «إكليل، الجبل، يزيد، احتقان الكبد».

وخلال القرون التالية، بيت دراسات عديدة تأثير إكليل الجبل على الكبد والمرارة. وفي سنة ١٩٨٠، أقر دستور الأدوية في فرنسا مقاييل هذه النتائج، فهي تفرغ الصفراء وتذراها بفضل حمض إكليل الجبل وتطهير وتلام الجروح بفضل زيتها المطري. وتنقى المنتشرات العلمية الحديثة بأن هذه النتائج تدل الصفراء بفعالية وتحمي الكبد وتنشط الجسم بشكل عام.

يعرف إكليل الجبل لمعالجة:

- التعب.
- العجز الجنسي.
- ضعف الكبد.
- مشاكل العماراة.
- حسر الهضم.
- الدوار.

• العلائق (نورت شوكي): العلائق قابض جلد، ومن هنا شهرته في معالجة التهاب اللوزتين. ويفيد الدكتور فالنبي Valnet أن العلاج بأوراق العلائق لم يبق أن فشل يوماً وأن الشفاء يتم بعد ثلاثة أو أربعة أيام من اتباعه. وكان هذا الطبيب يصف لمرضاه أن يغلوا أوراق العلائق وتغزروا (غسل الحلق) به. ولتحضير هذا التبييض، يكفي أن نضعوا حفنة من الأوراق في ليتر من الماء البارد وأن تغليوا المزيج لدققتين قبل رفعه عن النار ثم تصفّره بعد عشر دقائق.تناولوا هذا الشراب في النهار وتغزروا به ثم أعيدوا الكرة على مدى يومين أو ثلاثة.

يعرف العلائق لمعالجة:

- أداء الحلة..

- نزلات البرد.

- الأنفلونزا.

• حشيشة القدس: هي بذنة علفية، تعطي عناقيد أزهار ورديّة موشحة بالأحمر يعشقها النحل، فيمتص رحيقها ليتّبع عسل غابته Gâtinais الشهير... إلا أن مصدر هذا العسل أصبح اليوم أزهار الكلزا. حشيشة القدس شبيهة ببنبته البرسيم، وتظهر فائدتها في معالجة الأضطرابات التي ترافق سن اليأس، إلا أنها لا تستعمل في طب الأعشاب.

• الثقوب: شجرة صنوبرية شبيهة جداً بشجرة الصنوبر، وتحتوي على مادة صبغية مطهورة وتستعمل علاجيًّا لهذا الغرض.

• الحنطة السوداء: تتفتح الحنطة السوداء في الصيف لتعطي أزهاراً بيضاء ووردية. تحتوي هذه النبتة على فلافونويدات عديدة تذكر منها الروتين rutine، وهي خير صديق للدورة الدموية وصلاح ضد الشيخوخة لأنها تحتوي على عناصر فعالة مضادة للتأكسد. تستعمل الحنطة السوداء لمحاربة الدوالي والبواسير وارتفاع ضغط الدم.

توصي الحنطة السوداء لمعالجة:

- مشاكل الدورة الدموية بشكل عام.

- التعب والشيخوخة.

• اللندغ (ص嗣 دقة): هذه النبتة غنية جداً بالزيت العطري وتعطي في الصيف أزهاراً جميلة بيضاء ووردية اللون. أما خصائصها الملاجية فتشبه بخصائص الص嗣. تنشط العقل ودفءات الجسم وتحسن عملية الهضم فضلاً عن أنها تحكم مطهراً فعالاً. وينبِّ إليها

البعض خصائص مميزة للرغبة الجنسية.

يوصى الندجع لمعالجة:

- سوء الهضم.

- التعب الجدي و/أو الجنسي.

- الفحفة والتشنج المعموي.

• للقصعين (المريمية) أو القؤسية: تعرف هذه النبتة باللاتينية باسم *viavia*, أي المدقنة. فلطالما اعتبرت كثراً خطيراً للصحة. ذلك أنها تستعمل في ولادة الأطفال وتعيد البسمة إلى وجوه المكتتبين، وتغذى في علاج الزكام والأكزيما وغيرها... إلى ذلك، فإن عمل زهرة هذه النبتة للنيد جداً. وقلة من الناس من لا يعرف القصعين. هي شجيرة تبلغ من الطول بين ٣٠ - ٦٠ سم، أوراقها المستطيلة الشكل البيضوية، رمادية اللون مائلة إلى الأخضرار، أما أزهارها التي تفتح في حزيران وتموز فزراقة تميل إلى اللون البنفسجي. لها خصائص علاجية عديدة، فهي تسهل الهضم وتنشط الكبد والمعدة وتُعرف بقدرتها على تسكين آلام المفاصل والإرهاق العصبي والحد من التعرق المفرط ومعالجة الاكتئاب والأمراض التنفسية وتنظيم الحيض... باختصار، قليلة هي المجالات التي لا تنفع فيها هذه النبتة، ولعلها لهذا السبب احتفظت على مز القرون بلقبها كـ «ملكة الأعشاب الطبية».

يوصى المريمية لمعالجة:

- التعب.

- سوء الهضم.

- آلام الحيض.

• الاضطرابات المرافقة لمن اليأس.

• **الصفصاف الأبيض** : اشتهرت قشرة شجرة الصفصاف الأبيض منذ قرون لقدرتها على تسكين الأوجاع، لا سيما أوجاع الروماتيزم. وبحسب نظرية الطبيب السوري الشهير Paracelase في بداية القرن السادس عشر، فإن فوائد الأعشاب مماثلة لمظاهرها: فالكلمة الحمراء مثلاً تعالج مشاكل الدم (الألوان متاثلة) والأعشاب المرنة توصف لاضطرابات الكبد... أما الصفصاف الأبيض الذي يحب أن تغمر المياه أسفل جذعه، فيوصف لمعالجة نزلات البرد وألام المفاصل. ويستعمل في حالات الروماتيزم والحمى وألام الشقيقة وألام الظهر وغيرها من الأوجاع. وبقيت خصائص قشرة الصفصاف من دون تفسير طيلة قرون، وكل ما كان العلماء يعرفونه هو أن الصفصاف يسكن الأوجاع، ولكن لماذا؟ هنا ما كانوا يجهلونه. ولكن اليوم، بتنا نعرف بفضل تقدم العلم الآليات الكامنة وراء فعالية هذه الشجرة في محاربة الأوجاع. فعندما حلل العلماء تركيبة شجرة الصفصاف، اكتشفوا أنها تحتوي على مشتقات من ملح العامض الصفصافي الذي يماثل الأسبرين من حيث الخصائص من دون أن يكون له الآثار الجانبية التي يتسبب بها هذا الدواء.

وتتمتع مادة السالبين المشتقة من الصفصاف بخصائص مضادة للالتهابات تظهر فائدتها بشكل خاص في حالات الأوجاع المفصلية، فضلاً عن أنها تسكن الآلام وتخفف الحمى.

يوصف الصفصاف لمعالجة:

- آلام الروماتيزم.
- القلق والصيق.

- الأرق.

- الحمى (الحرارة).

• **الص嗣 المردقoshi:** تتمتع هذه النبتة المطربية بخصائص شبيهة بخصائص الص嗣 وإن كانت أقل فعالية. وتعطي في فصل الصيف أزهاراً جميلة بنفسجية اللون. يستعمل الص嗣 المردقoshi لمعالجة المشاكل التنفسية، ولتكتين آلام الحيف فهو مطهر ومضاد للتشنج.

يعرف الص嗣 المردقoshi لمعالجة:

- الانفلونزا والزكام وأوجاع العنق.

- التهاب الركين والشعب الرئوية.

- التهاب الجيوب الأنفية والأذن.

- آلام الحيف.

• **الثمام (الص嗣 البري):** يتمتع هنا التابول الخاص بمحبطة البحر الأبيض المتوسط، بخصائص مطهرة ومضادة للالتهابات ومسهلة للهضم ومضادة للروماتيزم وملذة للبول ولائمة للجرح ومنتشرة. ويعرف لمعالجة الاضطرابات البولية والمشاكل الجلدية. وتعد هذه الميزات كلها إلى غنى الص嗣 بالزيت المطري.

يعرف الثمام لمعالجة:

- التعب.

- التهابات الماليك البولية.

- آلام الشقيقة.

- الامماقنة . النساء .

- عسر الهضم.
- المشاكل التغذية.

• **الزيزفون:** عندما يزهر الزيزفون، ينشر في الجو رائحة ذكية شبيهة برائحة العسل. وتحتل أزهاره بخصائص علاجية تعرفها جداتنا جيداً.

فتتallow نقيع الزيزفون قبل النوم عادة صحية، لأن أزهاره تتمتع بخصائص مهدئة ومضادة للتشنج أثبتتها العلماء منذ زمن بعيد. كما أنها تهدى الأعصاب وتسهل عملية الهضم وتسمح للأشخاص الذين يعانون من الأرق بأن يناموا من دون تناول أي دواء منوم، إنما فقط فنجان من الزيزفون المغلي.

إلى ذلك، فإن الزيزفون يقاوم الانفلونزا، وإن كانت هذه الخاصية غير معروفة كما يخالق المهدنة الأخرى. فهو يسهل التعرق ويسكن آلام الكلىتين وتيبيس المضلات التي ترافق نزلات البرد. لذا يتبع نقيع بتناول فنجانين من نقوعه يومياً.

يوصى الزيزفون لـ معالجة:

- التوتر العصبي والأرق.
- الانفلونزا.
- عسر الهضم.
- الحمى (الحرارة).

• **هزار الشمس:** بما للفرحه التحل عندما يتمدد أمامه حقل من أزهار دوار الشمس فيمتص رحيق هذه الأزهار الكبيرة التي تفتح من تموز إلى تشرين الأول، ما يبني اللقاء والرحيق متواوفرين حتى نهاية الخريف. يستخرج الروس من هذه الأزهار للطازجة خلاصة

يستخدمونها لمعارضة الحمى والالتهابات التنسية.

يوصف دوافع الشخص ل المعالجة:

- الحمى (الحرارة).

- التهاب الشعب الرئوية.

• **النفل:** يجذب النفل النحل بأزهاره الصغيرة المستديرة، لذا عليكم أن تبقوا في أيام الصيف وألا تبرروا حفاة على العشب الذي نبت فيه النفل، فقد تلوسون على نحلة تستقم منكم بخرز إبرتها في قدمكم!

والنفل غني بالفلاغونويديات (مادة مضادة للناكسد) ويُستعمل لمعالجة الأمراض الجلدية. كما أنه يحتوي على هورمونات نباتية (النفل الأحمر بشكل خاص) مفيدة لتسكين الانسربات المراهقة لسن اليأس.

يوصف النفل ل المعالجة:

- الأمراض الجلدية.

- السعال.

- الانسربات المراهقة لسن اليأس.

وصفات للصحة

ثمة وصفات عديدة محضرة من النباتات والعمل، لمعالجة معظم الأمراض الشائعة. وفي أغلب الأحيان، تتناول هذه الوصفات المتزلبة حتى تزول التهكمات. في ما يتعلّق بالزهورات، تنصحكم عامة باستهلاك كوبين إلى ثلات أكواب في اليوم. على أيّ حال، لا ترددوا في استبدال السكر بالعسل غالباً إن كان في اللبن الراتب أو الشاي أو حتى في القهوة وللتهكمة اختاروا عسلًا طعمه غير بارز كعسل الأكاسيا أو التفل أو درار الشمس.

حموضة في المعدة

• عرق السوس بالعسل

إذا ما شعرتم بحرقة أو بحموضة في المعدة فاشربوا ثلاثة أكواب في اليوم من زهورات تحضرونها كالتالي: اغلو ٥٠ غراماً من عرق السوس المبشور مدة ١٠ دقائق ثم دعواها تتنفس ٢ أو ٤ ساعات، بعدئذ صفوها. سخروا هذا الشراب عند احتسائه وحلوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون.

• الأنفاس بالعسل

انهوا وجبتكم بتحلية للذبلة تجنبكم حرقة المعدة، لهذا خذوا نصف حبة أناناس طازجة، قطّعوها إلى مكعبات، واسكبوا بعض نقاط من عسل زهر البرتقال فوق كل قطعة قبل أكلها.

بلغ الهواء، الفlays و والنفخة

• شعر بالعسل

بعد الأكل، ضعوا ملعقة كبيرة من حبوب الشمار في كوب من الماء الساخن واتركوها تتنقع عشر دقائق قبل شرب التقيع، حلوا الشراب بملعقة صغيرة من عسل القصعين (المرمية) أو عسل إكليل الجبل أو عسل الصمتر البري (الندغ) *Sarricette* أو عسل المليا.

• الحندوق (إكليل الملك) للمساعدة على الهضم

بعد الأكل، ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الحندوق في كوب من الماء المغلي واتركوها منقوعة مدة ١٠ دقائق. بعدها، صمّوها وحلوا الشراب بعسل الحندوق (ملعقة صغيرة).

• الترنجان المعهدى

بعد العشاء، إذا كنتم تعانون من الأرق بسبب سوء الهضم والقلق، حضرروا شراباً ساخناً من أوراق الترنجان (ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق الترنجان الجافة في الكوب واتركوها تتنقع ١٠ دقائق). حلوا هذا الشراب بملعقة صغيرة من عسل الزيزفون، أو عسل زهر البرتقال، أو عسل الترنجان فهذا أفضل!

الإرضاع

• لدر الحليب

حضرري شراباً ساخناً من نبتة رعنی الحمام *Verveine*، ولذلك ضمّي ملعقة صغيرة من أوراق رعنی الحمام الجافة في كوب من الماء المغلي،

وتركبها متوترة ١٠ دقائق. حلّي الشراب بملعقة صغيرة من عسل زهر التفاح أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر البرتقال أو عسل الزيزفون.

• مضاد للتشقق

إذا ما تسبّب لك الأرضاع بتهيج في الثديين وظهور تشقوفات في الحلمتين، فادهنيهما بالعسل بين رضمة وأخرى. بهذه الطريقة، تزهّن عملية الشام التشقوفات.

فقر الدم

• الحماض الكبير Patience يحصل المشمش

حضروا نقبح جذور الحماض الكبير (ضعوا ملعقة صغيرة في ٢٠٠ مل من الماء، واتركوه يغلي ٥ دقائق). حلّوا النقبح بعسل المشمش واشربوا كوبًا منه صباحاً ومساءً.

• خل الكينا بالعسل

انقعوا ٦٠ غ من بودرة الكينا الرمادي في ١ لتر من خل التفاح، مدة ٤ أيام. اسكبوا النقبح في لتر من الخل الجيد النوعية، ودعوه يتقطّع مجلدًا مدة أسبوع، ثم صفووه وحلّوه بعسل الأكاسيا أو عسل المشمش. اشربوا كوبًا منه قبل الغداء.

التهاب اللوزتين

• سندويشات مهنة

إذا ما كتم نعانون من آلام في الحنجرة أو من التهاب اللوزتين،

فتناولوا سندويشات من عسل الأوكاليبتوس أو الصعنتر أو الدفع أو إكليل الجبل Sarriette.

• تصعين (مربيعة) بعسل للقصعين

إذا ما كنتم تعانون من التهاب اللوزتين، فحضرروا نقىع أوراق القصعين. لذلك، اغلوا ٣ ملاعق كبيرة من الأوراق الجافة في ليتر من الماء مدة خمس دقائق، ثم اتركوها متقطعة ٥ دقائق. بعدئذ، صفواها وأضيفوا إليها ملعمتين صغيرتين من عسل القصعين وحرّكوا الخليط جيداً. استعملوا هذا النقىع الساخن للفرغرة إذ أنه يقىي على الجراثيم في الحنجرة ويخفف آلام التهاب اللوزتين.

• العليق (توت شوكي) بعسل العليق

اتبعوا وصفة الطبيب Valnet: ضعوا حفنة من أوراق العليق في ليتر من المياه الباردة ثم ضعواها على النار. دعواها تغلي دقيقةين ثم ارفعوها عن النار وانتظروا عشر دقائق قبل أن تصفروا. اشربوا هنا الشراب الساخن خلال النهار بعد تحليلته بعسل العليق، كما يمكنكم استخدامه للفرغرة. استخدموه هذه الوصفة ليومين أو ثلاثة أيام.

القلاءع (التعقو)

• حامض بالعسل

ذوبوا ملعقة صغيرة من العسل في كوب من المياه الفاترة، وأضيفوا إليها عصير حامضة. تمضمضوا بهذه المياه مرات عددة في اليوم، كما يمكنكم استخدامها للفرغرة، لمعالجة آلام الحنجرة.

الريمو

• الطيون (الراسن) بعسل الزوجة

إن نقيع جنور الطيون مزركش لكته فعال لتخليص المجرى التنفسية من الإفرازات. لتحضيره، ضعوا ٣٠ غ من الجذور في ليتر من المياه الباردة واتركوها منقوعة ساعة قبل وضعها على النار. دعوا المياه تغلي دقيقة قبل رفعها عن النار، ثم اتركوها جاتباً ١٠ دقائق. تنصع بشرب كوب من هذا النقيع قبل كل وجبة بعد تعليته بالعسل، ومن الأفضل أن يكون العسل عسل الزوجة، لأنها يحسن مذاق النقيع ويختبر بخصائص مفيدة.

• فجل لسود بالعسل

أفرغوا فجلة سوداء من محتواها وأملؤها بالسكر الأسر، ثم اتركوها حتى يتكون شراب. لمزجوا هذا الشراب بكمية معادلة من عسل الأوكالبيتوس أو القطنطون أو الزوجة أو العلبة أو الصعتر أو الشمام (الصعتر البري). أشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة منه في اليوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأولاد.

هبات التحرارة

• المشتركة Hammétilis بعسل النحل

حضروا نقيع المشتركة بالطريقة التالية: أغلوا حفنة من الأوراق في ليتر من المياه مدة دقيقةتين ثم دعموها تتنقع خمس دقائق قبل تصفيفها. بعدها، سخروا على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء

ملحوظ بالماء) ملعقتين كبيرتين من عسل النحل حتى يصبح سائلاً ثم حلوا به التقيع. خضوه جيداً واسهروا في خلال ٢٤ ساعة.

• القصعين (القاذمة المخزنية، القويسة) ضرورية

بما أنه يحتوي هرمونات نباتية شبيهة تقريباً بالهرمونات النسائية، يعطي القصعين نتائج ممتازة في معالجة مشاكل سن اليأس، لا سيما هبات الحرارة. ضعوا حفنة من أوراق القصعين في ليتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق، ثم صفوها. اشربوا ثلاثة أكواب يومياً، وسخروا هذا الشراب عند الحاجة وحلوه بالطبع بعسل القصعين.

التزلة الرئوية - التهاب الشعب الهوائية

• بوصير (البيضة) بعسل الصعنتر

استخدموها أزهار البوصير كشراب ساخن بمعدل حفنة من الأزهار لكل ليتر من الماء المغلي. اتركوا الأزهار عشر دقائق ثم صفوها بقطعة قماش ناعمة لتصفية وير كورس الأزهار أو السلة.

اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم، ويفضل شربها في أوقات بعيدة عن أوقات الوجبات، وذلك بعد تحلية كل كوب بملقة صغيرة من عسل الصعنتر.

• بعسل الصنوبر

قطعوا ٣ أو ٤ بصلات إلى قطع كبيرة، ثم اغلواها في نصف ليتر مياه مدة ١٠ دقائق قبل تصفيتها. اشربوا الكمية كلها خلال النهار، بعد تحلية كل كوب صغير بعسل الصنوبر (أو عسل التوت).

• اللبلاب والزوفه

لتنقیض الشعب الهوائية وتخلیصها من الإفرازات الناتجة عن أي عدوی، حضرروا شراب اللبلاب الأرضی الساخن كما يلى: ضمموا ملعقة صغيرة من أوراق النبتة الجافة في كوب من المیاه المغليه، واتركوها عشر دقائق ثم صفرها وحلوها بالعسل (يفضل استعمال عسل الزونا). جيدوا هذا العلاج ثلاثة مرات في اليوم.

حرائق

• العسل للصلافی

جئت على ذکر هذه الحادثة في كتابي السابق (عالج نفسك بنفسك)، لكنها تأتي هنا في إطارها الصحيح فعلاً: «هل لمست صحوناً وطناجر ساخته جداً فأحرقتم يديكم؟ ادھنوهما سريعاً بالعسل. في أحد الأيام، أردت أن أطعن حسه الخضار الساخن في المخلّاط الكهربائي، فنشبت وضع الغطاء بإحكام. وهكذا، تطاير الحساء وأحرق وجهي وصدري وذراعي اليمنى. صرخت فسارع زوجي وقرر نقلني إلى المستشفى. لكنني نزعت ثيابي عندي ودهنت الحرائق بالعسل ومن ثم أويت إلى الفراش بعد أن تناولت مهدئاً للألم شديد الفعالية. تركت الحرائق على جلدي فتھاعات ماء، لكنني استمررت بدهن العسل لأيام، فلم يبقَ من آثار الحرق سوى ندبة بسيطة على عنقي. عندما تدعون العرق بالعسل يتذوب هذا الأخير. وبعد بضع دقائق، لا يبقى منه سوى قطرات قليلة مكان الحرق فيما يزول الألم».

كما بعث لي العديد من القراء والقارئات برسائل تؤكد فعالية العسل في معالجة الحرائق. وهذا الأمر ليس بالمستغرب فالعسل

يُرَعِّي عملية التام الجروح وتتجدد الخلايا. لكن العديد من الأشخاص يجهلون حتى اليوم آثار العسل الفعالة على الجروح. لتخفيض الألم ولتجنب ظهور أي ندوب أو ألم في المستقبل، يبقى العسل الدواء الناجع للجروح.

[مسالك]

• شرب البنتنج للمرأة

في وعاء زجاجي (مرطيان)، ضعوا ثلاثة حفنة كبيرة من أوراق البنتنج وأغمروها بالمياه المغلية. ضعوا الغطاء على الوعاء واتركوا الأوراق فيه حتى المساء ثم صفوها مع عصيرها جيداً. بعدها، أضيفوا إلى التقطيع الذي حصلت عليه ما يعادل وزنه من عسل الأكاسيا، وضموه على النار مدة ربع ساعة لكن على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). ضعوا التقطيع مجداً في الوعاء وانتظروا حتى يبرد قبل وضع الغطاء. تناولوا يومياً ثلاثة أو أربع ملاعق صغيرة من هذا الشراب المركز.

• قتين بعسل الموسق الأسود (Bourdaine)

اتقمعوا ثلاثة أو أربع حبات من القين اليابس (المجفف) في الماء لليلة واحدة، بعدها، صفوها واهرسوها بالشوكة ثم اخلطوها بملعقتين كبيرتين من عسل الموسق الأسود. ادهنوا هذا الخليط على خبز أسرم وتناولوه على الفطور.

• رُب البيلسان

اعصروا عنبيات البيلسان، واخلوا العصير ثم اتركوه على نار خفيفة حتى تحصلوا على شراب مركز. أضيفوا إلى الشراب حوالي

ربع وزنه من العسل، وتناولوا ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من هذا الخليط في الصباح. احتفظوا بهذا الشراب في البراد.

• اللقاح (غبار الططلع، عكبر)

نتائج آخر من متاجات القفير يحسن المرور المعوي بشكل ملفت. يعتبر اللقاح من أهم الناصر التي تعيد التوازن العضوي للجسم، لهذا يمكنه أن يخلص الجسم من أكثر حالات الإمساك المزمن قدمًا. نصححكم بالبدء بملعقة صغيرة لمدة تتراوح ما بين ٨ و ١٥ يوماً، ومن ثم زيادة الكمية لتصل إلى ملعقة كبيرة، تناولونها مع الفطور أو قبل وجبة الغداء مع جرعة من الماء (يتطلب الأمر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من العلاج، ومن ٥٠٠ غ إلى كلغ واحد من العكبر للشخص الرشاد). لأولئك الذين لا يتحملون طعم أو كثافة اللقاح ننصحهم بخلطه بقليل من عسل الأكاسيا أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر اللقاح أو عسل الموسق الأسود وذلك للتخلص من الإمساك.

• الخوخ بالعسل

اطهروا الخوخ بقليل من الماء والعسل (كمبوت) قبل أن تحلوه بعسل الأكاسيا أو الموسق الأسود. بهذه الطريقة، تحصلون على تحلية لذيذة مليئة للمعدة.

حرائق الشمس

• عليكم بالعسل، وبالعسل وحده

عالجو حرائق الشمس بالعسل، كما هو الحال بالنسبة للحرائق الأخرى، إذ يجدد العسل خلايا البشرة ويخفف الألم سريعاً. دعوا

العسل على جلدكم لبعض ساعات حتى يجف ويظهر مفعوله.

تشنجات

• العسل مع الوجبات

إن العسل مضاد فعال للتشنجات بفضل غناه بالبكتيريوم. اختاروا عسلًا داكن اللون (فهو أغنى بالمعادن) وتناولوا ملعقتين صغيرةتين منه مع كل وجبة. يعتبر الدكتور جارفيس أن التخلص بهذه الطريقة من التشنجات في الساقين أو القدمين وفي الجفونين والفم يتطلب أقل من أسبوع.

نوبة كيد

• استعنوا بإكليل الجبل

إذا ما أفرطتم في تناول الطعام أو أحستم بغثيان يرافقه دوار، فحضرروا شراب إكليل الجبل الساخن. لهذا، ضعوا ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة في ٢٠٠ ملليلتر من المياه المغلية مدة ١٠ دقائق. بعدها، صفووها وحلوها بعسل إكليل الجبل.

• حامض ساخن بالعسل

للتخالص من الصداع والغثيان بعد حفلة صاحبة ووجبة طعام دسمة، اعصروا حامضة وأضيفوا كمية معاذلة من المياه الساخنة إلى المصير، ثم حلوا المزيج بملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا، أو إكليل الجبل أو القنطريون أو السنديان. اشربوا المزيج دفعة واحدة.

إسهال

• شراب الورد

ضعوا ٣٠ غ من أوراق الورد الأحمر في ليتر من المياه المغلية، ودعوها متفرغة يوماً كاملاً ثم صفروا. ذوروا على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء) ٤٠٠ غ من عسل الكستناء أو الخزامى (لافتدر) أو الص嗣، ثم أضيفوا إلى العسل نقبح أوراق الورد وحرقوه جيداً. بعد أن تمتزج المقادير جيداً، اسکبواها في وعاء، واشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من هذا الشراب خلال النهار.

عصر هضم

• خل الجويستة (السبرولة)

ضعوا في وعاء كبير ٦٠ غ من أزهار الجويستة العطرية، واغمروها بليتر من الخل الأبيض، ثم أضيفوا إليها ٥٠ غ من عسل الأكاسيا واحكموا إغفال الوعاء. دعواها تتنفس ١٥ يوماً مع تحريك الوعاء يومياً. بعدئذ خضوا الوعاء ثم صفوا محتوياته وضعواها في زجاجات. اشربوا كاماً صغيرة جداً من هذا الشراب المهمض بعد الأكل.

• عسل بالبهارات

في وعاء يحتوى على ٢٥٠ غ من العسل السائل (عسل الأكاسيا مناسب في هذه الحالة)، انقعوا مدة شهر ٤ حبات من كبس القرنفل، وبضعة حبوب من الكمنون وبنوزل الكزبرة وحفنة من بنور الشمار. استخدموها هنا العسل بعد الوجبات ل لتحلية شراب ساخن تعلوته من البولند أو التنانع أو بنوزل الشمار.

جرح بسيطة . خلوش

• العسل للطوارئ

إذا ما كتم تفرون البطاطا واتزلق السكين من يدكم ليجرحها، فعليكم بوضع بعض العسل على الجرح على الفور. سيتوقف الدم عن السيلان وتشعرون بتحسن، كما سيظهر العسل بفضل خصائصه، الجرح. إن هذه الطريقة مخصصة للجرح البسيطة بالطبع، لكن إذا ما كان الجرح بليغاً والدم يسيل بغزارة فعليكم مراجعة الطبيب فوراً.

الأكياس

• البتولا البيضاء بالعسل

اغلوا ٣٠ غ من أوراق البتولا البيضاء في لتر من المياه مدة دقيقتين، ثم دعواها تبرد لتصل حرارة المياه إلى ٤٠ درجة. بعدها، أضيفوا رشة من كربونات الصوديوم واتركوها متفوحة ليلة واحدة قبل أن تصفوها. اشربوا من ٤ إلى ٥ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل التفل. أما على الجلد، فضعوا كمادات مشبعة بخلطت نقع البتولا البيضاء وعسل الأكاسيا بكميات متساوية.

• العسل اللامن للجروح

ضعوا العسل على الجروح والقشرة المتكونة على سطحها، فهو يخفف الحكة ويسرع عملية الشفاء التام للجروح.

• المهدباء للبرية بالبنفل

ضعوا ١٤ غ من أوراق المهدباء البرية في لتر من المياه الباردة،

ثم سخنوها حتى تغلي. بعدها، ارفعوها عن النار واتركوا الأوراق منقوعة ١٠ دقائق قبل أن تصفوها. أضيفوا نلات ملائكة كبيرة من عسل النحل وحرزكوا جيداً حتى يذوب العسل كلباً. اشربوا هذا الشراب الساخن على دفعات خلال النهار.

• لصقة مسكة

ذوبوا ٥٠ غ من بودرة الصلصال الأبيض أو الأخضر في القليل من المياه الفاترة. أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وحركوه جيداً حتى يتمتزج كلباً بالصلصال. ضعوا المزيج على الجلد المصابة إذا ما كان التهاب يسبّل من الأكزما، واتركوه ربع ساعة ثم اغسلوه بنعومة بالمياه الفاترة من دون أن تفركوه طبعاً!

سلس البول

• عسل عند النوم

إذا كان طفلكم لا يزال ينثني في فراشه ليلاً، مع أنه تجاوز السن لذلك، فامتنعوا وصفة الدكتور جارفيس: «أعطوا أرلاذكم ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم، فالعمل بهذهِ الجهاز المصبي ويعبس المياه الفاتحة في الجسم أثناء النوم».

تصب

• سنديونيات العسل

إذا ما كان تعıkكم ناتجاً عن نقص في المعادن أو عمل مرضي، أو إذا ما كنتم لا تأكلون جيداً أو لا تولون التوازن الغذائي أي

اهتمام، فتعززوا على تناول سندويشات عسل مع اللقاح بعد الظهر.

• حليب الدجاج، منشط للذئن يعززون بفترة متلهمة وللمتعبيين

أخفقوا صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من عسل التثوب. ثم أضيفوا كوباً من الحليب الفاتر من دون أن تتوقفوا عن حرق المزيج. بعدها، اشربواه.

• الص嗣ر وإكليل الجبل

تمنع هاتان البكتيريان بخصائص مفيدة لمعالجة التعب الجسدي والفكري في آن معاً. من الأسهل استخدامهما كشراب ساخن أو كزيت عطري، بمعدل ٣ أو ٤ نقاط ثلاثة مرات في اليوم مع ملعقة صغيرة من عسل الص嗣ر أو عسل إكليل الجبل (بحب الزيت العطري المستخدم).

• خل الكينا

ضموا ١٥ غ من قشرة الكينا في ٧٥٠ مللا من الخل الأبيض المخفف بالماء، وأضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الحنطة السوداء (Sarrasin) بعد تذويبه على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). اتركوا الخليط ثلاثة أيام ثم صفووه، واشربوا كأسا صغيرة منه صباحاً ومساء قبل تناول الطعام.

كصل الكبد

• الطرخشقون

يتم استعمال الجنور والأوراق معاً. يمكن أن تنسلوها وتقطّعوها ثم

تغلوها مدة دقيقتين ويتمدد حفنة من الأوراق والجذور لكل لتر من الماء. اتركوها متقدعة عشر دقائق قبل أن تصرفها. اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم قبل وجبات الطعام. يمكنكم تحلية هذا الشراب بعسل الطرخشقون.

تشقق الجلد الناتج عن البرد

• عسل بالكريما الطازجة

إذا ما كانت يداكم تتأثران سرعاً بالبرد في الشتاء، فاخلطوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما (Crème fraîche)، ثم ادهنوا يديكم بهذا الخليط واتركوه عشر دقائق قبل تنظيفه بالمياه الفاترة الممزوجة بعصير ليمونة حامضة.

لأنفلونزا

• الشراب المضاد للبرد

حضروا شراب الأوكيالبيتوس الساخن بالطريقة التالية: ضعوا ملعقة كبيرة من أوراق الأوكيالبيتوس الجافة في ١٠٠ ملليلتر من المياه المثلثية، ودعوها متقدعة ربع ساعة ثم صفوا وأضيفوا إليها ٣ ملاعق كبيرة من عسل الأوكيالبيتوس وملعقتين كبيرتين من خل التفاح. خضوا المزيج جيداً ومن ثم اسكبوه في وعاء محكم الإغلاق. تناولوا ملعقتين كبيرتين من هذا الشراب ما إن يبدأ الأنف بالسيلان أو ما إن تشعروا بتنفس في الحنجرة. كرووا هذا العلاج عند الحاجة.

• شراب الزيزفون الساخن

ضعوا ملعقة كبيرة من أزهار الزيزفون في كوب من المياه

المفلية واتركوها مدة عشر دقائق قبل أن تصفوها وتشربوها. لا تترددا في شرب ٣ أو ٤ أكواب في اليوم، ويمكنكم تحليتها بالطبع بعسل الزيفون.

ارتفاع ضغط الدم

• وصفة الطبيب مازيه

ضموا حوالي عشرين ورقة زيتون في ما يعادل كوب من الماء الساخنة ودعوها تغلي حتى تتبخر نصف كمية الماء. بعدها، صفووها واحتسوا هذا الشراب ساخناً صباحاً ومساءً، بعد تحليته بالعمل، ويفضل اختيار عسل الزعور أو عسل الفار الوردي.

• الزعور

اشربوا ثلث مرات في اليوم، شراب لزهار الزعور الساخن الذي يحضر بالطريقة التالية: ضموا الأزهار في العيادة الساخنة مدة عشر دقائق ثم صفووها. يفضل أن تحلوا الشراب بعسل الزعور.

• للليمون الهندي (للكريبيفروت) بالعسل

اعصروا حبة كريبيفروت كل صباح، وأضيفوا إلى العصير ملعقة كبيرة من عسل الفار الوردي أو عسل الزعور. اشربوا العصير على الفور.

عجز جنسي

• خل بالبهارات والندخ (الزعتر البرزي)

في ليتر من الخل الأحمر، ضموا ٦٠ غ من القرفة، وعودين من الفانيليا، وكبش قرنفل، ورشة من الزنجبيل المطحون، ثم أضيفوا

ملعقتين صغيرتين من عسل المندغ (الص嗣 البري). اتركوا المزج مدة ١٥ يوماً ثم صفوه واشربوا منه مسالة قبل العشاء.

التهاب في البول

• شراب عصا الذهب

ضموا ٥٠ غ من نبتة عصا الذهب في نصف لิتر من المياه الباردة ثم ضمرواها على النار ودعوها تغلي مدة ١٠ دقائق. بعدها، ارفعوها واتركوها منفوخة ليلة كاملة قبل أن تضيفوا ٧٠ غ من عسل الخلنج. ضموا المزج مجدداً على النار حتى يمتزج جيداً، واشربوا ملعقتين صغيرتين منه في اليوم.

• الأويسة (العنبية)

يعتبر عصير الأويسة السلاح الأكثر فعالية للقضاء على الالتهابات في البول. اشربوا كأساً من هذا العصير، صباحاً وظهراً، بعد تحليبه بعسل الأويسة.

• تحلية ملدية

في موسم الأويسة (العنبية)، حضرروا تحلية للليلة عبر تذوب بعض ملاعق كبيرة من عسل الخلنج، على طريقة البان. ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء المثلثي) وسكبها على حبات الأويسة الطازجة. وهكذا، تتجنبون طعم هذه الثمرات العتبنة الحامض وتختفون من قدرتها على معالجة الالتهابات في البول.

• عسل بالعرعر

اسكبوا نقطتين من زيت العرعر المطري في ملعقة صغيرة من

عسل الص嗣، ثم ذؤبوا ملعقة العسل في كوب من شراب الص嗣 الساخن. احتوا هذا الشراب ظهراً ومساء ولعدة أيام على التوالي.

• الخلنج

إن أزهار الخلنج الصغيرة التي يحبها النحل، مطهرة ومدرة للبول، وهي موصوفة في حالات الإصابة بمشاكل في البول. للتخلص من الالتهابات في البول، حضروا نقبح رؤوس الأزهار الجافة. لهذا، ضعوا أربع ملاعق كبيرة من رؤوس الأزهار في ليتر من المياه الباردة، ثم ضمّعوا على النار واتركوها تغلي على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة قبل أن تصفّوها. اشربوا اللبتير خلال النهار وحلوه بعسل الخلنج أو عسل الص嗣.

لرق

• حليب بالعسل

انتقلت هذه الوصفة من جبل إلى آخر، وأظهرت فعاليتها: حضروا قبل الخلود إلى النوم، كوباً من الحليب الساخن وحلوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون. أضفوا إلى الحليب بعض نقاط من ماء زهر البرتقال واشربوا ساخناً.

• الشرب الساخن المنقى

سخّنوا ٢٠٠ ملل من المياه، وحبّن توشك على الغليان، اسكبواها على ٥ أو ٦ أزهار بابونج جافة، ثم دعوها ١٠ دقائق قبل أن تحلوها بملعقة صغيرة من عسل زهر البرتقال. تناولوا هذا الشراب قبل النوم.

• عسل على العشاء

ينصح الدكتور جارفيس بتناول ملعقة كبيرة من العسل على العشاء، ويؤكد أن من يتناول العسل كل مساء يشعر سريعاً بحاجته للنوم باكراً. وإذا لم يكن تأثير العسل كافياً، فتصحكم باعتماد وصفة أخرى تقضي بخلط العسل مع الخل الأبيض وتناول ملعقتين صغيرتين من هذا الخليط عند النوم. يمكنكم تكرار المحاولة بعد ساعة إذا ما لازمكم الارق، وهكذا دواليك حتى تستسلموا لسلطان النوم. ندراً ما يحتاج المرء إلى تكرار المحاولة أكثر من مررتين أو ثلاث.

التهاب الحنجرة

• الشمار بالأوكاليليتوس

انقمعوا ملعقة صغيرة من بذور الشمار في كوب من المياه المغلية مدة عشر دقائق، ثم صفوها وحلوا الشراب الساخن بملعقة صغيرة من صل الأوكاليليتوس.

• شراب فجل الجمال للمرأة

تعتبر نبتة فجل الجمال نبتة علاج البحة وألام الحنجرة بامتياز. يمكن تحضير شراب مرئى منها بالطريقة التالية: اغلوا ٣٠ غ من أزهار أوراق فجل الجمال و١٠ غ من عرق السوس في ليتر من المياه حتى تتبخر المياه ولا يتبقى منها سوى ثلث الكمية. بعد ذلك، صفووا المياه وأضيفوا إليها ٢٠٠ غ من عسل الأراكاسيا ثم ضموها على النار على طريقة البان - ماري حتى تحصلوا على شراب مرئى. تناولوا ملعقتين كبيرتين أو ثلاث من هذا الشراب في اليوم.

الموارد الناء ركوب وسائل النقل

• عسل بالنعناع

قبل أن ترکبوا في السيارة أو القطار أو المركب، مصراً على ملقطين صغيرتين من شهد العسل بعد إضافة نقطتين من زيت النعناع المقلفل العطري [إليهما]:

الإياس (مشاكل سن اليأس)

• حثيثة الديناز (العنجل)

تستخدم هذه النبتة خاصة لقدرتها على تهدئة الجهاز العصبي، وهي ذات تأثير مماثل لتأثير هورمون الأستروجين، ومفيدة في فترة الإياس، لا سيما لدى النساء اللواتي يعانين من المعصبية والقلق والضيق النفسي. تستخدم أزهار حشيشة الديبار كنقيع يحضر بالطريقة التالية: ضعي ٣٠ غ من الأزهار في ليتر من المياه الباردة ودعها منقوعة ٢٤ ساعة. عند التوم، ستحتني كوبًا من هنا النقيع حتى يفتر واسيريه بعد تحليته بعمل القصرين.

• التراث

اسكبوا ٦٠ غ من أوراق القرماث في ليتر من المياه المقلية، واتركوها منقوعة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم صفيتها. سخن الشراب قبل احتساءه وحليه بعسل البرسيم أو عسل الحنطة السوداء. اشربوا كوبين أو ثلاثة أكواب في اليوم.

• التصعین المفید للجسم

إن كان من نبتة نافعة في مرحلة الإياس فهي القصعين

(عيزقان). وإليك وصفة الدكتور فالنbeit: ضعي ٢٠ غ من أوراق القصعين في ليتر من الماء المثلية واتركيها متقدعة عشر دقائق. اشربي ثلاثة أكواب في اليوم من هذا الشراب وحلبيه بعسل القصعين أو الحنطة السوداء أو البرسيم أو الفل.

اختلاج القلب

• للزعرور المهدئ

حضررو شراب الزعرور: ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في ٢٠٠ ملليلتر من الماء المثلية واتركوها متقدعة خمس دقائق. بعد ذلك، صفّرها وحلّوا الشراب بعسل الزعرور قبل احتساته. لهذه الوصفة قدرة على معالجة الدوار (الدوخة) والأرق، وطنين الأذنين.

الروماتيزم - داء المفاصل

• عسل وخل

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الخزامى (الاثاندر) مع ملعقتين كبيرتين من خل التفاح، وذوبوا هذا الخليط في كوب من الماء تشنبونه يومياً. وهذا العلاج المجرب مفيد للوقاية من الروماتيزم.

• ملكة المروج بعسل زهر الكرز

تعتبر نبتة ملكة المروج سكينة للألام ومضادة للالتهابات، كما تنشط عملية التخلص من المرض البولي *Acide urique* الذي يؤدي إلى التهاب المفاصل. اتقعوا ملعقة كبيرة من أزهار هذه النبتة وأوراقها الخضراء في كوب من الماء الساخنة مدة عشر دقائق. حلّوا الشراب بعسل زهر الكرز.

الزكام

• معالجة الاحتقان في الأنف

يكفي أحياناً أن تمضغوا شهد العسل لتتخلصوا من الرشح المحتقن في الرأس على الفور.

• رشح الربيع

لتجنب الإصابة برشح الربيع (حساسية الربيع)، امضغوا شهد العسل يومياً، في الشهرين اللذين يسبحان موسم رشح الربيع. لكن، إذا ما فات الأوان، ينصحكم الدكتور جارفيس بطريقة لعقة وهي أن تمضغوا قطع شهد العسل خمس مرات في اليوم، خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى. بعدها، يمكنكم الاكتفاء بثلاث مرات في اليوم حتى تختالوا إلى الشفاء». يفضل هذا النظام، لاحظ الدكتور جارفيس ما يلي:

- يتوقف سيلان الدمع في العينين في غضون ثلث دقائق.
- يبدأ الأنف بتعريف المخاط المحتقن فيه بعد خمس أو ست دقائق.
- كما يتوقف الأنف عن السيلان في المهلة نفسها.
- يختفي تهيج الحنجرة.

كما تبيّن للدكتور جارفيس أن مضغ شهد العسل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى الشفاء من رشح الربيع (حساسية الربيع) في أقل من ثلاثة سنوات.

• تفاح بعسل زهو النطاخ

قطعوا ثلاثة تفاحات إلى قطع رقيقة وضعوها في ليتر من المياه الباردة، ثم ضمّعواها على النار واتركوها تغلي عشرين دقيقة. بعدها،

صفوا الشراب واحتسوا كوبياً كبيراً منه بعد تحليته بعسل زهر النجاح . أهبلوا الكثرة بعد نصف ساعة .

التهاب الجيوب الأنفية

• شهد العسل كل ساعة

يعود الفضل إلى الدكتور جارفيس في هذه الوصفة الفعالة لمكافحة التهاب الجيوب الأنفية . امضغوا قطعة من شهد العسل مدة ربع ساعة ثم ابصقوا الشمع . حاودوا الكثرة بعد ساعة ، وهكذا دوالياً خلال ٤ أو ٦ ساعات . يتم القضاء على التهاب الجيوب الأنفية منذ البرد الأول ، بشكل عام . لكن الدكتور جارفيس ينصح بمتابعة هذا العلاج مدة أسبوع لتجنب أي انكاس . كما ينصح أيضاً بأكل ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة وبمقدار شهد العسل مرة في اليوم ، اعتباراً من شهر أيلول ولغاية شهر حزيران لتجنب التهاب الجيوب الأنفية والإنفلونزا والرشح .

السعال

• شراب الليمون الحامض المركّز

اغلوا حبة ليمون حامض مدة عشر دقائق ثم اعصروها لتحصلوا على العذ الأقصى من العصير . اسکروا العصير في كأس وأضيفوا إليه ملعقتين كبيرتين من الفليرين ثم املؤوا الكأس بالعسل السائل ، وحرکوه جيداً . خذوا ملعقة صغيرة من هذا الشراب المركّز ما إن يظهر السعال ، ويمكنكم تناول ملعقتين منه قبل النوم لتجنب السعال ليلة .

• عسل بالليمون الحامض

اعصروا حبة ليمون حامض كبيرة، وأضيفوا إلى العصير خمس ملاعق كبيرة من عسل الصنوبر أو التوت أو الص嗣. امزجوا المقادير جيداً، وخذلوا ملعقة صغيرة عندما تصابون بالسعال.

• زهورات مفيدة للصدر

اخلطوا ٣٠ غ من أزهار الغばزة البرية، و٣٠ غ من أزهار البنفسج و٣٠ غ من أزهار البوصير. ضعوا ٢٥ غ من خليط هذه الأزهار في ليتر من المياه المثلثية مدة عشر دقائق. اشربوا ٣ أو ٤ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل الصنوبر أو الأوكالبيتوس أو الص嗣.

العسل والجمال

منذ قديم الزمان، استُخدم العسل في تجميل البشرة. ونظراً لقدرته على تجديد الخلايا ولام الجروح، يدخل العسل في تركيبة العديد من مستحضرات التجميل «الصناعية»، وهو عنصر أساسى مثالي لمستحضرات التجميل المحضررة في المنزل، ولمنتجات العناية بالشعر. عديدات هن النساء الشهيرات اللواتي عرفن قيمة العسل التجميلية. فكلبويتر اعتقدت أن تسخن بالعسل وحليب الأنان، كما أن أغناس سوريل، خليلة الملك شارل السابع، ومدام دو باري محظية لويس الخامس عشر استخدمنا العسل كمستحضر تجميل، فيما كانت الملكة آن تدهن شعرها بمزيج من العسل والزيت.

وصفات مستحضرات تجميل طبيعية

الوجه

• حليب بالعسل لتنظيف الوجه

امزجوا ٢٠٠ ملล من الماء المعدنیة مع ٢٠٠ ملل من الحليب الكامل الدسم ثم أضيفوا ملعقتین کبیرتين من عسل الأکاسیا أو عسل زهر الليمون. خضروا المزيج جيداً واستعملوه كحليب لإزالة الساکباج.

• حليب مطرد

امزجوا ثلات ملاعق كبيرة من زيت لسان الثور (حمحم) (أو زيت رشيم القمح في حال عدم توفر الأول) مع ثلات ملاعق كبيرة من عصير الليمون الخامض، وخمس ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقتین کبیرتين من عسل الأکاسیا أو زهر البرتقال. خضروا المزيج جيداً واستخدموه كحليب لإزالة الساکباج، ولا تغسلوا الوجه بالماء بعد استعماله.

• حليب باللبن للرائب

امزجوا ١٢٥ ملل من اللبن الرائب (الزبادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الأکاسیا وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح. خضروا المزيج جيداً واستخدموه كحليب لتنظيف البشرة. احفظوه في الثلاجة.

• حليب يهدى الورود

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال مع ملعقة صغيرة من

ماء الورد وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة السائلة (Crème fraîche). استخدموها المزيج كحليب لتنظيف البشرة، وخضوه جيداً قبل استعماله.

• قناع منشط بالحامض الأخضر

اعصروا حبة حامض أخضر صغيرة، واخلطوا العصير مع ثلاثة ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وثلاث ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقة كبيرة من عسل الص嗣. خضوا المزيج قبل استعماله كحليب لإزالة الماكياج.

• قناع سهل التحضير للوجه

ضموا عسلأ صافياً على الوجه كله. إذا ما كانت بشرتكم دهنية، فاختاروا عسل الص嗣 أو عسل الخراث، والأفضل زهر البرتقال أو عسل الأكماسيا. اتركوا القناع على الوجه نصف ساعة قبل غسله بالماء.

• قناع منشط بالعسل والبرتقال

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال. اتركوا المزيج يفتر على طريقة البان - ماري ثم ادهنهما على الوجه والعنق. دعوا القناع مدة عشرين دقيقة ثم اغسلوه بالماء بعد إضافة الحامض إليه.

• قناع منشط بالعسل وللجلبة للبيضاء الطرية

امزجوا ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطرية (٤٠٪ دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل الص嗣 وملعقتين كبيرتين من عصير

الليمون الحامض. ضعوا طبقة سميكة من المزبج على الوجه ودعوها مدة عشرين دقيقة قبل أن تغسلوها بالماء.

• قناع مغذٍّ بالعسل والكريما الطازجة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (*Crème fraîche*) وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. ضعوا المزبج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الغافر.

• قناع منكم باللوز

امزجوا ملعقة كبيرة من بودرة اللوز مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال. ضعوا المزبج على الوجه والعنق واتركوه ربع ساعة قبل غسله بالماء الذي تضيغون إليه العلمس.

• قناع مضاد للتجاعيد

اعصروا خمس حبات فراولة (فريز) كبيرة وناضجة ثم صفواها لتحصلوا على العصير (يمكنكم استخدام عصارة الفواكه). بعدها، اخفقوا بياض بيضة وأضيفوه إلى عصير الفراولة مع التحريك بنعومة، ثم أضيفوا ملعقة صغيرة من عسل زهر الليمون الحامض أو زهر البرتقال. عندما تمتزج المقادير جيداً، ادهنوا المزبج على الوجه والعنق ودعوه مدة عشرين دقيقة قبل غسله بالماء.

• قناع مغذٍّ بالحليب والعسل

اخفقوا ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (*Crème fraîche*) مع

ملعقتين كبيرتين من المحلب المركّز (غير المحلّى) وملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال أو عسل النيزفون. ادهنوا طبقة سميكّة من هنا المزيج على الوجه واتركوه عشرة عشر دقائق قبل أن تغسلوه بالماء.

• قناع مرطب بالعسل والجيبرانيوم الوردي

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وخمس نقاط من زيت الجيبرانيوم الوردي (إبرة الرامي) المطيري. امزوجوا المقادير حتى تصبح مجانية، ثم ضعوا على الوجه والعنق طبقة من هذا القناع ودعوه عشرة عشر دقائق قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر أو بتونيك خالي من الكحول.

• قناع منظف باللبن الرائب والخزامى

امزوجوا ملعقة كبيرة من اللبن الرائب (الزبادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الخزامى (اللافاندر) بعد تسخينه على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء المثلث)، ثم أضيفوا زلال بيضتين. أخلطوا المقادير جيداً وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامى المطيري.

ضعوا هذا المزيج على الوجه مع التركيز على المناطق الوسطى (الجيدين، الأنف، والذقن)، ودعوه عشرة عشر دقائق ثم اغسلوه بالماء.

• قناع لوجه مطلق

امزوجوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من المحلب الكامل الدسم، ثم أضيفوا صفار بيضة واحفقوا المقادير جيداً حتى يصبح المزيج مجانية. بعدها، ضعوا المزيج على الوجه

ودلكوه، ثم دعوه نصف ساعة قبل أن تفلوه بالماء.

• قناع للشقاء

قطعوا نصف موزة ناضجة ثم اهرسوها بالشوكة. بعدها، أضيفوا إليها ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمع. أمزجوا المكونات جيداً، ثم أدهنوا القناع على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تفلوه بالماء.

• قناع يلطفين والعسل لشد الوجه

ذربوا ملعقة كبيرة من عسل القصعين (القويسة) في نصف كوب من الحليب الساخن، ثم أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من طحين الحنطة وأمزجوا المكونات حتى يذوب الطحين كلّياً. بعدها، أضيفوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون واخلطوا جيداً. أدهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه ربع ساعة قبل أن تفلوه بالماء الفاتر.

• قناع مطرز للهداية

اخفروا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraîche)، وملعقة كبيرة من بودرة ليسينين الصوصيا وملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو زهر البرتقال. أدهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تفلوه بالماء الفاتر.

• قناع قابض بالجودير (شد الوجه)

أمزجوا ملعقة صغيرة من طحين الجودير مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الحنطة السوداء. أمزجوا المكونات جيداً

لادهنوا المزبج على الوجه واتركوه ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الذي أضفت إليه الحامض.

• فتاغ بالعسل والخيار للبشرة الدهنية

فشرعوا نصف حبة خيار وضمورها في الخليط، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من بودرة الصلصال الأخضر. امزوجوا المكونات جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً، ثم ضموروه على الوجه واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بماء أضفت إليه عصير الحامض.

• فتاغ من العسل والمعلوف لإزالة الزؤان

اطعنوا جيداً ورقتي ملفوف، ثم أضيفوا إليهما ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الكر بما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل الص嗣. لدهنوا طبقة سميكة على الوجه، مع التركيز على المناطق الوسطى (الجيدين، الأنف والذقن) واتركوها ربع ساعة قبل غسلها بالماء.

• فتاغ متفق بالعسل والحامض والصلصال

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل زهر الليمون الحامض مع ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من بودرة الصلصال الأخضر. لدهنوا المزبج على الوجه ودعوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بماء أضفت إليها عصير الليمون الحامض.

• فتاغ العسل والجبنية البيضاء لعلاج البشرة المبقعة

اخلطوا ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطرية (٤٠٪ دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل إكليل الجبل، ثم أضيفوا ملعقتين

كبيرتين من عصير الليمون الحامض واحفظوا المكونات جيداً. ادهنوا المزبج على الوجه والعنق واتركوه عشرین دقيقة قبل أن تغسلوه بمعاه فاترة أضفت إليها عصير الليمون الحامض.

• قناع مغذٍ للبشرة بالعسل والبيض

امزجوا ملعقة كبيرة من الحليب الكامل للجسم مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الغرام. اخفقوا المكونات جيداً حتى تحصلوا على مزيج متجانس. ضعوا المزبج على العنق والوجه واتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

• قناع مرطب ومغذي بالافوكادو

امرسوا جبة افوكادو بالشوكة، ثم امزجوها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. أضيفوا ملعقتين صغيرتين من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraîche). امزجوا المكونات جيداً، وادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق واتركوه نصف ساعة ثم اغسلوه بالماء الفاتر.

• قناع مغذي للتجاعيد بالجيبرلينيوم (أبرة الراهي)

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وصفار بيضة و نقطتين من زيت الجيرانيوم الوردي العطري. ادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق ودعوه عشرین دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

• كريم مضاد للبلور

امزجوا ملعقة صغيرة من عسل الغرام مع صفار بيضة، ثم أضيفوا تدريجياً، ومن دون أن توقفوا عن التحريك، ملعقة صغيرة

من طحين الجودر. ادهنوا طبقة كثيفة من هذا الكريم على الأماكن التي تظهر فيها البثور (الجيدين، الأنف، الكتفين...). واتركوه خمس دقائق قبل أن تغسلوه بالماء.

• حكيم مغز بالعسل

ذوبوا، على طريقة البان - ماري، ٢٠ غ من شمع النحل في نصف كوب من زيت رشبة القمح. بعدها، ارفعوا المزيج عن النار وأضيفوا إليه ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال. لا تتوغّلوا عن تحريك المزيج حتى يبرد كلّياً.

• تنظيف سريع للبشرة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من طحين الجودر وصفار بيضة. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادھنوه على الوجه والعنق، بحركات دائرة وبأطارات الأصابع وكأنكم تدلكون البشرة، ثم دعوا خمس دقائق قبل أن تغسلوه ببياه أشفتم إليها عصير الليمون الحامض (على أن تكون كمية المياه معاذلة لكمية عصير الليمون الحامض).

• تنظيف عميق بالشووفان

ضموا ملعقة كبيرة من الشوفان في الخليط، ثم امزجوا البويرة التي ستحصلون عليها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. بعدها، أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الص嗣 أو عسل إكليل الجبل. دلكوا الأنف والذقن والجبة، مرة في الأسبوع، بهذا المنظف، بحركات دائرة لتخلصوا البشرة من الأوساخ. تجربوا محبي العينين والنفم.

الشفتان

• عسل الورد

ضموا ملعقة كبيرة من أوراق الورد الأحمر في ١٠٠ ملل من المياه المقلية، ودعوها ربع ساعة ثم صفواها. امزجوا هذا التبيغ مع ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا واسكبوه في وعاء صغير. ادهنوا هذا المزيج على شفتكم في حال تقبّهما.

العيون

• للتخلص من الهالات السوداء حول العينين

أضيفوا ملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا إلى نصف كوب من مياه نبع فاترة، وامزجواها جيداً، ثم بدلوا قطعتين من القطن من هذا السائل وضعاوها على العينين. استلقوا وضعوا القطن على العينين مدة ٢٠ دقيقة، ثم انزعواها. هذه الطريقة مفيدة للتخلص من توّرم الجفنين.

الشعر

• قناع مغذٍّ أكثر حيوية ولمعانًا

ستخروا ١٠٠ ملل من زيت رشيم القمح، على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء المقللي)، حتى تصبّع فاترة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من الخل وملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وصفار بيضة. امزجوا المكونات ثم ضعوا هذا القناع على الشعر كله، ولثّوه بمنشفة. دهوا القناع نصف ساعة ثم اغسلوا الشعر بالماء قبل أن تغسلوه بالشامبو.

• قناع فعّال للمعان ولمنع

اخفروا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال أو الأكاسيا و١٢٥ مللا من اللبن الرايب، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من زيت رشيم القمح. اخفروا المكونات جيداً ثم ضعوا هنا القناع على الشعر كله واتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع منعشة

اخفروا بيضة كاملة مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وعصير نصف حبة ليمون حامض. سخنوا المزيج، على طريقة البان - ماري، مدة عشر دقائق من دون أن تتوقفوا عن التحريك. أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من زيت رشيم القمح، وأمزجوا المقادير جيداً ثم ادهنوا القناع على الشعر كله. لفوا الشعر بمنشفة مدة ساعة قبل أن تغسلوه بالشامبو.

• قناع منقى للشعر الدهني ومضاد للقطارة

ذوبوا، على طريقة البان - ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء)، ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخزامي مع ثلاثة ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم ارفعوا الخليط عن النار. عندما يصبح الخليط فاتراً، أضيفوا إليه ثلاثة ملاعق كبيرة من الكركم الطازجة الكثيفة وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. أمزجوا المكونات جيداً ثم ضعوا القناع على الشعر كله ودلّكوا جلدة الرأس به. اتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع للشعر الدهني

أمزجوا ثلاثة ملاعق كبيرة من عسل الغابة مع ملعقة كبيرة من

زيت البنسلق و ١٠ نقاط من زيت شجرة الشاي المطري. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادهنه على الرأس وأنتم تذلّكونه، ثم لفوا الشعر بمنشفة واتركوه نصف ساعة. بعد ذلك، اغسلوه بالشامبو.

• قناع مضاد للبشرة

امرجوا في وعاء على النار، على طريقة البان - ماري، ثلاثة ملاعق كبيرة من عسل الخليج أو الشوب مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. عندما يمتص المزيج، أضيفوا إليه خمس نقاط من زيت الليمون الحامض المطري وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي المطري. افركوا جلدة الرأس بهذا القناع، ثم لفوا الشعر بمنشفة واتركوها نصف ساعة. بعد ذلك، اغسلوا الشعر بالشامبو، وأنهروا تنظيفه بغسله بمياه أصفرت إليها عصير الحامض (ليتر من الماء أضافت إليه عصير حبة ليمون حامض).

الجسم

• حمام لنفعمة البشرة

اسكبوا خمس ملاعق كبيرة من العسل السائل (أكابيا أو برنتقال مثلاً) في ليتر من الحليب الكامل الدسم الفاتر، ثم أضيفوا كريماً من عصير الجزر أو عصير المشمش. بعد ذلك، اسكبوا هذا المزيج في المغطس وأملؤه بالماء.

• حمام للبشرة الجافة

ذربوا خمس ملاعق كبيرة من عسل المزيزفون في ليتر من الحليب الكامل الدسم الساخن، ثم أضيفوا ٢٠ غ من اللوز المطحون وعشر نقاط من زيت الجيرانيوم (إبرة الراعي) الوردي المطري.

بعنثنة، اسكبوا هذا المزيج في مياه المغطس.

• لزالة الشعر الزائد

يمكن إزالة الشعر الزائد بالعسل، ونجد اليوم العديد من صالونات التجميل التي تتبّع هذه الطريقة. كما نجد في المحال التجارية متاجات متنوعة لإزالة الشعر الزائد مصنوعة من العسل، وهي متاجات زهيدة الثمن ويمكن غسلها بالماء الفاتر فقط على خلاف الشمع. لكن، انتبهي إلى طريقة الاستعمال، إذ ينفي تسخين العسل، وبكفي لذلك أن تضعي المنتج في الميكرووايف إنما عليك الانتباه للحرارة فالإصابة بحرق أو سكن جداً.

• كريم لما بعد التعزّز للشمس

امزجوا جيداً عصير نصف حامضة مع ثلات ملاعق كبيرة من عسل الأکاسيا، ثم أضيفوا ١٥ غ من الغليسرين، وحركوا المزيج حتى تحصلوا على كريم متجانس. يمكنكم دهن الجسم بهذا الكريم من دون تدليك، عند التعزّز لعروف الشمس.

• صابون بالعسل

سخّنوا على نار هادئة ١٢٥ غ من عسل الخزامي (اللافاندر) مع نصف كوب من الماء، ثم أضيفوا ١٢٥ غ من برش الصابون الأبيض (مارسيليا). اتركوا هذه المكونات على النار مع تحريكها حتى تحصلوا على عجينة متجانسة. لرفعوها عن النار وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامي العطري وخمس نقاط من زيت الجيرانيوم الوردي المطري. امزجوا المكونات كلها جيداً قبل أن تسكبوا في قوالب وتدعموها تجفّ.

البلدان

• كريم للبيدين المتشظتين

امزجوا صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض وملعقة كبيرة من عسل الخزامي. ضعوا هذا الكريم على يديكم واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه.

• كريم مطر

ذوبوا ملعقتين كبيرتين من اللاتولين، على طريقة البان - ماري، ثم أضيفوا ملعقتين من زيت الأفوكادو أو زيت رشيم القمح، وانهضوا المزيج. بعدها، اسكبوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وحركوا المزيج جيداً حتى يبرد، وضموه في وعاء صغير. دلكوا يديكم صباحاً ومساءً بهذا الكريم (احفظوه في البراد).

القدمان

• قدمان جالقان ومضطقات

قبل الخلود إلى النوم، ادهنوا قدميكم بالعسل وارتدوا جوارب طوال الليل. عند الصباح، اغسلوا قدميكم بصابون طبيعي.

العسل في المطبخ

الصفو بالعسل

بشكل عام، يتم اختيار عسل سائل للطبع، إذ يسهل وزنه واستخدامه أكثر من العسل الكثيف أو المجامد. إن ملعقة صغيرة تعادل ١٠ غ من العسل تقريرًا، فيما تعادل الملعقة الكبيرة أربعة أضعاف هذه الكمية. يمكنكم استبدال السكر بالعسل في بعض الوصفات (لا سيما في التحليات). لكن انتبهوا: فقدرة العسل على التحلية تفرق قدرة السكر بمرة ونصف، وإن كانت نسبة الوحدات الحرارية أقل (٣ وحدات حرارية لغرام للعسل مقابل ٤ لغرام السكر)، لهذا، انتبهوا إلى المقاييس!

المشروبات

كوكتيل منقط

برتقالة.

ليمونة حامضة.

ملقطان صغيرتان من عسل الأكاسيا.

اعصروا البرتقالة والليمونة الحامضة، ثم اسکبوا العصير في الرجاجة Shaker (عبوة تستخدم للخض) وأضيفوا إليه ثلاثة أو أربع مكعبات من الثلج وعسل الأكاسيا. وخفقوا المكونات جيداً وتناولوا هنا الشراب فوراً.

كوكتيل صحي

جزرتان.

برتقالة.

ملقطان صغيرتان من عسل الأكاسيا لتو دثار الشمس.

اعصروا الجزرتين وأضيفوا العصير إلى عصير البرتقال، ثم اسکبوا المثلث في الرجاجة Shaker مع إضافة العسل وبضع مكعبات من الثلج.

شوكولا بالعسل

ملقطان صغيرتان من بودرة الشوكولا.

٤٠٠ ملل من الحليب.

ملقطة كبيرة من عسل الأكاسيا.

اسكبوا الحليب الساخن على بودرة الشوكولا، وحركوه ثم حلوه بالعسل.

الحليب بالعسل والموز

ملقطة كبيرة من عسل الأكماس.

ملقطان كبيران من اللبن الرائب (الزبادي).

٣٠٠ ملل من الحليب.

موزة.

فشرعوا الموزة وقطّعوها. ضمروا المقادير كلها في الخليط، ثم ضمرواها في الرجاجة Shaker مع قطع الثلج وخضروا جيداً قبل شربها.

عسل بجوز الهند

ملقطة كبيرة من عسل الأكماس.

١٠٠ ملل من حليب جوز الهند.

١٠٠ ملل من الحليب الخالي من الدسم.

ذربوا العسل في حليب جوز الهند. سخروا الحليب الخالي من الدسم واسكبوا على الخليط الأول. اشربوا المزيج فلترا.

الصلصات

صلصة بصل زهر الليمون الحامض

- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الجوز.
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- ٣ ملاعق كبيرة من خل التفاح.
- ملعقة صغيرة من صل صل زهر الليمون الحامض.
- القليل من الملح.
- القليل من البهار.
- القليل من البقدونس المفروم.

امزجوا زيت الجوز مع زيت الزيتون، وخل التفاح (أو خل المثل في حال توفر لديكم) والصلص. أضيفوا الملح والبهار والبقدونس المفروم. يمكنكم استخدام هذه الصلصة لتبيل السلطة أو لتفسيس الخضار النية.

صلصة الصلص والبرتقال

- ٦ ملاعق كبيرة من عصير البرتقال.
- ٦ ملاعق كبيرة من صل الأكاسيا.
- ملعقتان كبيرتان من مرق لحم البار.
- ملعقة كبيرة من صلصة الصوصا.
- رشة من بودرة الكركم.
- رشة من الملح.

روشة من البهار.

ذوبوا مرق لحم البقر في العسل على نار هادئة، ثم أضيفوا عصير البرتقال وصلصة الصويا مع الاستمرار في التحريك. انهروا تحضير الصلصة بإضافة الكركم والملح والبهار. يمكن استخدام هذه الصلصة مع الأرز أو المعكرونة.

المقبلات

يقطنين بحليب اللوز

٤٤٤ من اليقطين.

كوبان من حليب اللوز.

ملعقة كبيرة من حسل الأكاكيا.

ملح وبهار.

قطنوا اليقطين إلى مربعات صغيرة، وضعوها في قدر ثم أضيفوا إليها حليب اللوز وأغمروا الكل بالماء. رشوا الملح وبالبهار واتركوا المقادير على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة. اطحنتوا اليقطين بمطحنة الخضار اليدوية، ثم ضعوا الهرية مجدداً في ماء السلن وأضيفوا إليها العسل. اتركوا المنبع على النار خمس دقائق إضافية قبل أن تقدموه.

شمام (بطيخ أصفر) بالعسل والبهار

٦ شمام حجم كبير.

ملعقتان كبيرتان من حسل الأكاكيا.

بهار.

قطنوا الشمام إلى نصفين، أزيلوا البذور بملعقة ثم أفرغوها من لبها بواسطة ملعقة مستديرة الشكل للحصول على كرات صغيرة من الشمام. ضعوا الكرات في صحن كبيرة وأضيفوا العسل وبعض البهار. أخلطوا المكونات ثم أعيدوا ملء الشمام الفارغة بالخلط، وضعوها في الثلاجة ساعة أو ساعتين قبل تقديمها.

أرضي شوكى (خرشوف) محشو بالعسل

٨ جبات أرضي شوكى (خرشوف) صغير.

١٥٠ من القراءات المعاصرة.

نصف لسونة حامضة.

ملحقان كبيران من الكريما لذلالة الدسم.

علم قانون صغير تابع من: عـاـلـمـ الـأـكـاسـ.

ملمة صغيره من بودرة المكاري.

شیوه

صلح، پھل۔

اقطعوا ساق الأرضي شوكى، وأزيلوا الأوراق الكبيرة، ثم نظفوا
اللحبات واحتفظوا بقلوتها فحسب. أسلقوها في مياه مغلية على نار
قوية مدة عشر دقائق، بعد أن تضييفوا إلى الماء عصير الليمون
الحامض والملح. اخفقوا الكربيما مع العسل والكاري جيداً، ثم
اضييفوا بعض الملح والبهار. ضموا الفريديس في هذه الصلعة واملأوا
حبات الأرضي شوكى الباردة بهذا المزيج ثم رشوا الثوم المفروم
عليها وقشرها.

اللوکادو بالعسل واللبن

جیسا اکو کامو ناضج تاں۔

۱۰ ملاعنه کیوں من نہ فلزیتوں.

نصف لمحنة حامضة.

٢٥٠ من البنية.

ملعنة كبيرة من العزل الشامل.

علم وسیار.

قطّعوا حبتي الأفوكادو إلى نصفين وأزيلوا النواة (الحبة). اعصروا نصف الليمونة الحامضة واخلطوا المصير مع الزيت والصل واضيفوا رشة ملح وبهار. اسحقوا حبات البندق بالشوبك. بعدها، ضمّوا ملعقتين كبيرتين من صلصة الليمون الحامض في كل حبة أفوكادو ثم رشّوا القليل من البندق عليها.

سلطة الملفوف الحامضة - المعلوة

نصف ملفوفة حمراء.

نصف ملفوفة خضراء.

ثناختان.

كوب من الجوز الأخضر.

كوب من العسل.

نصف حامضة.

ملحقتان كبيرتان من الصل السائل.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ملح وبهار.

اغسلوا الملفوف واتزعوا ضلوع الأوراق القاسية ثم افرموا الأوراق فرماً ناعماً وضموها في صحن كبير مخصص للسلطة. بعدها، اسكبوا الخل عليها واتركوها مدة ساعة. حضرروا الصلصة بخلط الصل وعصير الحامض وزيت الزيتون والملح والبهار. قشروا الثفاختين وقطعواهما إلى قطع صغيرة بعد إزالة اللب والبذور، ثم ضمّوا المقطع في الصلصة وأضيفوا إليها الملفوف بعد أن تصفوه من الخل. امزجوا المكونات كلها وأضيفوا إليها الجوز الأخضر ثم تقديمها.

الأطباق

صلع الفنم بالعسل

- ١ كلغ من صلع الفنم.
- ٢ ملاحقن كبيرة من حل الصعتر أو حل العزني.
- ٣ ملحة كبيرة من خل التفاح.
- ٤ رشة من الرعتر.
- ٥ ملح وبهار.

قطعوا صلع الفنم وضعوا قطع اللحم في مقلاة على نار قوية مدة خمس دقائق. بعدها، أرجموا اللحم وافرغوا المقلاة من الدهن الناتب واستبدلوا بالعسل. فذوبوا العسل على نار خفيفة مع خل التفاح. أضيفوا الملح والبهار ومن ثم لحم الصلع. اطفأنا النار، وحركوا قطع اللحم بحيث تشرب العرق، ثم قطعواها مع الأرز.

لحم الفنم المشوي مع الفواكه

- ٦٨٠٠ غ من لحم الفنم (سامد).
- ٦٢٠٠ غ مشمش مجفف.
- ٦٢٠٠ غ قين مجفف.
- نصف كوب من زيت الزيتون.
- نصف من الثوم.
- ملحقة صغيرة من الكركم.
- ملحقتان كبيرتان من حل الأكاسيا.
- ليمونة حامضة.

ص嗣ت بوري.

ملح و بهار.

انقعوا الفواكه المجففة في الماء مدة نصف نهار. قطعوا اللحمة إلى مربيعات صغيرة. أمزجوا زيت الزيتون مع عصير الليمونة الحامضة، والكركم، والثوم المدقوق، وهرق من الص嗣ت الأخضر المفروم والمسل والبهار، ثم أضيفوا اللحمة وحركوها واتركوها متفرغة من ساعتين إلى ثلاث ساعات. حضروا أسباخ الشوي بشكّ طعنة لحمة ومن ثم حبة فواكه وهكذا دواليك... ضعوا الأسباخ على القium أو لوحه الشين الساخنة لعشر دقائق أو بحسب رغبتكم، ورشوا الملح على اللحمة قبل تقديمها.

فيليه بط بالفلفل الأخضر وعسل الفرازيس

؛ قطع فيليه بط.

ملقطة كبيرة من الخل الأبيض.

ملقطة كبيرة من صل الخرامي.

ملقطة كبيرة من حبوب الفلفل الأخضر.

ملقطة صغيرة من زيت الزيتون.

ملح.

أزيلوا الدهن عن الفيليه قدر الإمكان، وضموها على نار قوية مع زيت الزيتون حتى تحرر من الجهتين، ثم أضيفوا الخل والمسل والفلفل الأخضر والملح. غطوا المقدار واتركوها تُطهى على نار هادئة خمس دقائق لكل جهة أو أكثر بحسب الرغبة. قدموها مع الأرز أو البطاطا المشوية بقشرها.

لحم الارنب بالفستق

صلب ارنب وفطليه.

نصف كوب من الفستق.

نصف كوب من اللوز.

ملقطة صغيرة من عسل الصعتر.

ملقطان صغيرتان من الكريما القليلة الدسم.

ملح وبهار.

قطعوا صلب الارنب إلى قسمين، دققا كمية الفستق واللوز وأمزجوهما مع الكريما والعسل، ثم رشوا القليل من الملح والبهار، حضروا أربع أوراق من الألミニوم، وادهنوا الفخندين والصلب بالصلمة المحضرة ثم لفواها بأوراق الشي وادخلوها إلى فرن على حرارة ٦ مدة ثلاثة أرباع الساعة، قدموا اللحم في أوراق الألミニوم من دون أن تفتحوها مع البطاطا.

جزر حلو - مالح

٦٠٠ غ من الجزر الطازج.

٣٠٠ غ من البصل (جية صغيرة).

٦٠ غ من الزبيب.

عروق بقدونس.

ملقطة كبيرة من العسل.

٣٠ غ من الزبدة.

ملح وبهار.

انقعوا الزبيب في الماء مدة ثلاثة ساعات. قشروا جبنة الجزر وقطّعوها دوائر، ثم اسلقوها بالماء المغلي الممليح مدة ربع ساعة وصفرّوها. قشروا الجوز والبصل، واسلقواها كاملة في الماء المغلي، مدة أربع دقائق. ذوبوا ٢٠ غ من الزبدة مع العسل وملعقة كبيرة من الماء، في قدر، ثم أضيفوا رفوس البصل واتركوها ربع ساعة تقريباً على نار خفيفة. بعدها، نظفوا القدر وادهمنوا قعرها بالقليل من الزبدة، ثم ضعوا طبقة من الجزر وطبقة من الزبيب وطبقة من البصل وهكذا دواليك حتى تنتهيوا بطبقة من الجزر. اسكبوا فوق هذه الطبقات كوبياً من الماء وغطوا القدر واتركوهما على نار خفيفة مدة نصف ساعة. رشوا فوق الطبق البقدونس المفروم وقدمه على الفور.

نعم العجل بالترنجان والعسل

٨٠٠ غ من التفاح أو الفولديه.

بعض عروق الترنجان (ماليسا).

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصالحي.

ملعقة كبيرة من خل العصائر.

ملعقة كبيرة من العسل السائل.

ملح خشن.

نطموا اللحمة قطع رقيقة وضئوها في طبق ذي قعر عميق. وفي طبق آخر، امزجوا الزيت والخل والترنجان المفروم والعسل، ثم اسكبوا المزيج على قطع اللحمة. اخلطوا المكونات حتى تشرب اللحمة المزيج واتركوها منقوعة ساعة ونصف. سخنوا المقلاة واسكبوا فيها ملعقة صغيرة من الملح الخشن. ثم أضيفوا اللحمة

واتركوها على نار قوية خمس دقائق، من دون أن تترفقوا عن التحرير.

صلوة لحم اللثيم بالفواكه (كستاين)

نصف كيلوغرام من صلوة لحم اللثيم بعظامها.

حبة الأناناس.

٦٠ ثفاحات.

٦ موزات.

٦٠ غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرةتان + ملعقة صغيرة من العسل السائل.

ملح وبهار.

ادعنوا الصلوة بالعسل (بواسطة فرشاة)، ثم أضيفوا رشة ملح وبهار. ضمروها في الفرن على حرارة ٨٠، مدة خمس دقائق حتى تتحمر. اسكبوا عليها نصف كوب من الماء وخفقوا حرارة الفرن (حرارة ٥٠) واتركوها تنضج مدة ٥٠ دقيقة. قشروا حبات التفاح وقطموها ثم اطهوها مع القليل من الزبدة وملعقة صغيرة من العسل، على نار خفيفة من خمس إلى عشر دقائق (حتى ينضج التفاح)، اطهووا حبات الموز المتقطع بالطريقة نفسها وكذلك الأناناس بعد تقطيعه. ضمروا صلوة اللثيم في صحن التقديم ورتبوا الفواكه من حولها.

سمك سلطان إبراهيم بالغضب

٨ لو ١٢ سكمة سلطان إبراهيم (حسب العجم).

٤٠٠ غ من العت الأبيض.

ملقطة كبيرة من زيت الزيتون الصالحي.

ليمونة حامضة.

ملقطة كبيرة من عسل أكليل الجبل.

ملح.

إغسلوا الأسماك. وفي مقلة كبيرة، سخنوا الزيت ثم اتلوا الأسماك على نار متوسطة مدة ربع ساعة، وقلبوها بنعومة. بعد خمس دقائق، أضيفوا حبات من العنبر وعصير الليمونة الحامضة والعسل والملح. اتركوا المكونات على النار عشر دقائق مع تقليب الأسماك من حين إلى آخر. ضعوا الأسماك في طبق واسكبوا العنبر والصلصة فوقها.

التحلية

كعك الأباريز: (كمك طري مصنوع من الطحين والزبدة والحلب
والقرفة).

٣٠٠ غ من الطحين الأسر.

٣٠٠ غ من عسل الحنطة السوداء.

٢٠٠ غ من الحلوب.

بيضة.

فترة ليمونة حامضة وفترة برتقالة.

١ نقلات من خلاصة الفانيليا الطبيعية.

ملقطة صغيرة من بودرة القرفة.

مذلفة خميرة.

ملقطة كبيرة من السكر الأسر العفن.

اسكبوا الطحين في وعاء. ذوبوا الزبدة وأضيفوها مع العسل
والبيض والحلب إلى الطحين واخلطوا المقادير. ابرشوا الليمونة
الحامضة والبرتقالة للحصول على قشورهما واضافتها إلى الخليط، ثم
أضيفوا خلاصة الفانيليا الطبيعية والقرفة والخميرة. أمزجوا المقادير
مجملحاً ثم اتركوها ساعتين قبل أن تسكبوا العجينة في قالب للحلوى
تم دهنها مسبقاً بالزبدة ورُشّ في السكر الأسر. أخربزوا العجينة على
نار هادئة مدة ساعة وأخرجوها من القالب فور إخراجها من الفرن.

كعك الأباريز بالشوكولا

٣٠٠ غ من الطحين الأسر.

٣٠٠ غ من حسل المختلة السوداء.

٢٥٠ غ من الزبدة.

١٠٠ ملل من الحليب.

بيضة.

ملعقتان من بودرة الشوكولا المز.

١٠٠ غ من حبوب الشوكولا الأسود الصغيرة (Chocolate chip).

٤ نقاط من خلاصة الفانيليا الطبيعية.

ملعقة صغيرة من بودرة الفرقة.

مكثف صغير من الخميرة.

ملعقة كبيرة من السكر الأسرع التخزن.

اعتمدوا الطريقة نفسها كما في الوصفة السابقة، لكن أضيفوا ملعقتين الشوكولا المز الكبيرتين إلى الحليب قبل مزجه بالمقادير الأخرى. واستبدلوا قشر الليمون الحامض والبرتقال بحبوب الشوكولا الصغيرة (Chocolate chip).

الجبنة البيضاء الطريقة المقترنة

٢٠٠ ملل من الجبنة البيضاء الطريقة المخفوقة.

ملعقتان صغيرتان من بودرة البنفل.

ملعقتان صغيرتان من بودرة اللوز.

ملعقتان صغيرتان من حسل الأكماس.

اسكبوا الجبنة البيضاء الطريقة المخفوقة في وعاء، وأضيفوا بودرة

البنق وبودرة اللوز والعسل، ثم حركوا المكونات جيداً وتناولوا هذا الطبق اللذيذ.

مشمش محشو باللوز والعسل

٨٠٠ غ من المشمش الناضج.

نصف كوب من بودرة اللوز.

٢٠ غ من الزبدة.

ملحقتان كبيرتان من العسل السائل.

ادعكروا الزبدة حتى تلين واخلطوها ببودرة اللوز لتصبح عجينة. اغلوا حبات المشمش واسحبوا التواة منها من دون أن تشطرواها إلى نصفين، ثم املأوها بعجينة اللوز وضعوها في طبق. اسكبوا القليل من العسل على أعلى حبات المشمش. رتبوا حبات المشمش في طبق واحدخلوها إلى الفرن على درجة حرارة ٨، لمدة عشر دقائق.

دونتس بالعسل

٤٠٠ غ من الطحينة.

٨٠ غ من العسل السائل.

٤ ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس.
بيضة.

٤ نقاط من خلاصة الفانيليا الطبيعية.

رشة ملح.

امزجوا جيداً ملعقتين كبيرتين من العسل مع الزيت والبيضة و٥ ملاعق كبيرة من الماء. ثم أضيفوا الطحينة تدريجياً مع التحريك،

حتى تحصلوا على عجينة متساكة. مدّوا العجينة بواسطة الشويفك حتى تصبّع رقيقة، ثم قطّعوها بطول ١٠ سم وعرض ٥ سم تقريباً للقطعة الواحدة. أقروا هذه القطع بالزيت وارفعوها ما إن تحرّر. دعوها تصفّي من الزيت ثم غسلوها في العسل قبل أكلها.

كرزية (Clafoutis)

٤٠٠ غ من الكرز.

٤٠٠ غ من الطحين.

٤٠٠ غ من صل الأكاسيا أو البرتقال.

١/٤ لิتر من الحليب.

بيضتان.

٤٠٠ غ من الزبدة.

ملح.

اغسلوا حبات الكرز واتزعوا أعناقها، ثم جفّنوهوا بواسطة قطمة قماش نظيفة. اكسرّوا البيضتين في وعاء واحفّنّوهما جيداً مع العسل ورشة ملح، حتى يتبين المزبّع. بعد ذلك، أضيفوا الطحين وامزجهوا جيداً، ثم ذويوا الزبدة على طريقة البان ماري واسكبّوها فوق المزبّع وأضيفوا الحليب أيضاً. استمرّوا في تحريك المزبّع حتى يصبح متجانساً وغير محجّب. اختاروا طبقاً مستديراً، ادهنوه بالزيتة والطحين ثم صفووا حبات الكرز الواحدة قرب الأخرى وغطّوها بالعجينة التي حضرتّوها. أدخلوا الطبق إلى الفرن مدة نصف ساعة، على درجة حرارة ٩٠. دعوه يبرد وقلّموا هذه التحلية باردة أو فاترة.

كريما بالدراق والصلب

٤ حبات دراق صفراء وناضجة.

٢٠٠ غ من الجبنة البيضاء الطرينة (٦٪ دسم).

نصف ليمونة حامضة.

٤ ملاعق كبيرة من صل الأكلابا.

قشروا حبات الدراق واتزعوا نواتها، أضيفوا إليها الجبنة البيضاء الطرينة والصلب وعصير الحامض. امزجوا المكونات وقدموها باردة.

كيلك بالعنبر

٢٠٠ غ من الطحين الأسر.

٦٠٠ غ من العنبر الأسود.

٢٠ غ من الخميرة.

٤ ملاعق كبيرة من الصل السائل.

٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

ملح.

ذوبوا الخميرة في بعض الماء الفاتر ثم امزجوها مع الطحين والزيت وملعقتين كبيرتين من الصل والقليل من الملح، دعوا العجينة تختصر مدة ساعة في وعاء مغطى بقطعة من القماش، ثم متواها في طبق مدهون بالزيت والطحين. صفوا حبات العنبر على العجينة واسكبوا فوقها ملعقتين الصل المتبقية لديكم. قوموا بطن الأطراف حتى تفطلي العجينة حبات العنبر بشكل شبه كلي، ثم ضمموها في الفرن مدة ساعة على حرارة متوسطة.

بقلادة

- ٦٠ ودقة رقائق.
- ١٠٠ غ من الزبدة.
- ١٥٠ غ من اللوز.
- ١٥٠ غ من البندق.
- ١٠٠ غ من السكر بودرة.
- ٢٠٠ غ من صل البرتقال.
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر.

ذوبوا الزبدة. ضمعوا إحدى الرقائق في قعر قالب يمكن إدخاله الفرن، واطلعوا بالزبدة، ثم خطروها بورقة أخرى تدهنونها أيضاً بالزبدة، وهكذا دواليك حتى تتكتس أربع رقائق. اطحنتوا اللوز والبندق وأضيغوا السكر واخلطوهما ثم مذوها على الرقائق. خطوا المزيج بورقة الرقائق وادهنوها بالزبدة ثم بأخرى حتى تصبح أربع رقائق. استخدموها سكيناً حاداً لرسم قطع مستطيلة على الورقة الأخيرة. ضمعوا القالب في الفرن على حرارة ٤٠ واتركوه ٥٠ دقيقة. قبل دقائق من انتهاء عملية الشن، ذوبوا العسل في ماء الزهر وفي نصف كوب من الماء. عندما يصبح القالب جاهزاً، اسكبوا شراب العسل المركز عليه واتركوه يبرد ثم قطعوه متباعين الرسوم المستطيلة التي رسمتموها قبل إدخال الطبق إلى الفرن.

حساء الكشمش بالبهارات

- ٥٠ غ من حبوب الكشمش الحنية
- ربع لتر من عصير العنب الأحمر.

ليمونة حامضة.

ورشة قرفة بودرة.

٣٠ غ من العسل.

كبش فرنفل، جوزة الطيب.

افسلوا الفواكه بعذابة، واسلقوها على نار خفيفة مدة عشر دقائق، بعد إضافة العسل إليها. في وعاء آخر، اسكروا عصير العنب الأحمر وعصير الليمونة الحامضة وبرشن قشرتها، بالإضافة إلى القرفة وكبش الفرنفل ورشة من جوزة الطيب المبروشة. دعوا هذه المكونات تغلي ١٥ دقيقة ثم صفوا وأضيفوا إلى الفواكه. دعوا المزيج يبرد وزينوا الطبق ببعض أوراق النعناع الخضراء.

لطافر (كربي) بالعسل

٣٠٠ ملل من الحليب.

١٧٥ غ من الطحين.

بيضتان.

٣٠ غ من السكر.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

عسل (الأزهار المتوفدة أو الأكاسيا أو غيرها).

ملع.

اخفقوا الطحين مع الحليب، وأضيفوا البيضتين، ورشة ملح و٣٠ غ من السكر وزيت الزيتون، من دون أن تتوقفوا عن خفق المقادير. بعدها، اتركوا العجينة ترتاح نصف ساعة قبل أن تخبزوا الكربي في مقلاة ساخنة جداً. ادعنوا الكربي بالعسل وكلوها حالاً.

شمام (بطيخ أصفر) بالعنب

شمام كبيرة.

منقوص عنب أبيض أو أسود.

نصف كوب من عصير العنبر الأبيض.

ملعقة كبيرة من حسل زهر البرتقال.

نصف ليمونة حامضة.

اقطعوا عشرة سنتيمترات من أعلى الشمام، ثم افتحوها وأزيلوا البذور بواسطة ملعقة صغيرة. أفرغوا قلب الشمام بملعقة خاصة مستديرة الشكل لتحصلوا على كرات صغيرة. امزجوا حبات العنبر مع الشمام ثم أضيفوا عصير العنبر وعصير الليمون الحامض والعسل. بعد ذلك أعيدوا المزيج مجدداً إلى داخل الشمام، وضمموها ساعة في البراد قبل تقديمها.

موزلي (حبوب للقطور)

١ أكواب صغيرة من اللبن الرايب (الزبادي) الكامل الدسم.

٨٠ غ من كرفس الشوفان.

نصف كوب من الصنوبر.

نصف كوب من المزييب.

نصف كوب من اللوز.

١ حبوب مثلث مجفف.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

فترا اللوز وقطعوا المثلث مجفف إلى قطع صغيرة. اخلطوا

المقادير كلها في وعاء وأضيفوا إليها العسل، ثم اتركوها عشر دقائق قبل أن تغنموها.

جزر سابحة بالعسل

بياض ٤ بيضات.

لتر من الحليب.

٤ ملاعق كبيرة من حسل الأكمام.

لتر من الكر بما الإنكليزية (قشدة الحليب مطبوخة مع الطعجين والسكر والفانيليا).

اخفقوا بياض البيض حتى يصبح أبيض وهشا كالثلج، ثم اسكبوا على دفعتين في الحليب المغلي. حضرروا الكر بما الإنكليزية ليطفو فيها بياض البيض المطهو في الحليب على شكل جزر. عند التقديم ادهنوا هذه الجزر بالعسل ورشوا عليها اللوز المقطر.

تفاح بالعسل

٤ تفاحات كبيرة.

٤ ملاعق كبيرة من حسل زهر البرتقال أو حسل العندوق.

٤ قطع رقيقة من الزبدة.

اختاروا ٤ تفاحات كبيرة. أحفروها في الوسط كي تنتزعوا البذور وتشكلوا ما يشبه البشر. أملأوا الثقب بحسل زهر البرتقال أو حسل العندوق، ثم أدخلوا التفاحات إلى فرن ساخن بعد أن تربوها في طبق وضعتم فيه الزبدة، واتركوها مدة ربع ساعة.

قهوة طازجة بالعسل

١٠٠ مل من الكربيما الطازجة (Crème fraîche).

صفار بيضة.

ملقطان كبيرتان من مل الأكاسيا.

ملقطان صغيرتان من القهوة.

اخفقوا الكربيما الطازجة الباردة حتى تصبح كثيفة (توقفوا قبل أن تحول إلى زبدة). امزعوا صفار البيضة مع مل الأكاسيا في وعاء. ذوبوا القهوة في القليل من الماء الساخن جدًا، ثم امزجها مع العسل وصفار البيضة. بعد ذلك، أضيفوا الكربيما الطازجة واخلطوها مع المكونات الأخرى بنعومة. اسكبوا المزيج في وعاء خزفي وضعوه في البراد. انتظروا ثلاثة ساعات قبل أن تأكلوا هذه التحلية.

كريما الشوكولا والعسل

٥٠ غ من قطع الشوكولا.

٢٠ غ من الزبدة.

٢٠٠ مل من الحليب.

بيضة.

ملقطان كبيرتان من الطحين.

٩ ملاعق كبيرة من مل الأكاسيا.

رشة من الفرقة الناعمة.

ذوبوا الشوكولا مع الزبدة على طريقة البان ماري (وعاء داخل وعاء آخر ملوء بالماء المغلي). سخنوا الحليب مع القرفة، وعندها

يسخن جيداً، وأضيفوه إلى الشوكولا والزبدة وامزجوها. اخفقوا البيضة وأضيفوا الطحين وعل الأكاسيا، ثم امزجوا المكونات كلها وضمموها مجلاً على نار هادئة من دون أن تترقفو عن التحرير حتى يصبح المزيج كثيفاً. اسكبوا هذا المزيج في وعاء وضموه في البراد حوالي نصف نهار قبل الاستمتاع بأكله.

بوظة العسل والتوز

٦ صفار بيض.

٢٥٠ غ من عسل زهر البرتقال.

ملقطة كبيرة من الماييزينا *Matzena* (دقيق اللرة الذي يستعمل لتكيف الطعام).

ملقطة كبيرة من ماء زهر البرتقال.

نصف لتر من الحليب الكامل الدسم.

قططان من خلاصة الفانيليا الطبيعية.

حوالي عشر جبات لوز.

اخفقوا صفار البيض وامزجوه مع عسل زهر البرتقال. ذربوا *Matzena* في نصف كوب من الماء. اخلطوا هذه المكونات وأضيفوا إليها ماء الزهر. سخنوا الحليب مع خلاصة الفانيليا الطبيعية، وحين يسخن جيداً، اسكبوا على المزيج، ثم أعيدوه إلى النار حتى يغلي. اطحنتوا حبات اللوز وأضيفوها إلى المزيج، ثم اسكبوا في كؤوس، وأدخلوه إلى البراد لنأكلوه في اليوم التالي.

كتلو ماميتا بالعسل

٢٥٠ غ من قطع الشوكولا.

١٨٠ غ من الزبطة.

١٠٠ غ من عسل الأكماس.

٨ بيضات.

٥٠ غ من الطحين.

ملعقة كبيرة من السكر الأسر المخن.

ذوبوا الشوكولا مع الزبطة، على طريقة البان - ماري أو على نار خفيفة، مع التحريك باستمرار لثلا يلتتصق الشوكولا. انصلوا صفار البيض عن بياضه، وامزجوا الصفار مع العسل وأضيفوا الطحين والشوكولا المذوب والزبطة. اخفقوا بياض البيض جيداً حتى يصبح أبيض اللون وهذا كالثلج. أضيفوه إلى المزيج الأول واحرصوا على عدم التحريك أثناء سكبه إذ ينبعي دمع البياض والمقدادير الأخرى بنعومة فاتحة وإلا هبط البياض، كالثلج عندما ينوب.

ادهنوا قالباً بالزبطة، ولا ترشوا الطحين فيه بل السكر الأسر، ثم اسکبوا المزيج فيه. أدخلوه إلى فرن حرارته متوسطة مدة نصف ساعة. يجب أن تكون الطبقة الخارجية من الكاتو قاسية قليلاً على أن يبقى الداخل طرنياً جداً. اغرسوا سكيناً في المقالب، وإذا وجدت أنه إخراجه من المقالب جافاً عند طرفيه ورطباً في وسطه فذلك يعني أنه آن الأوان لإخراج المقالب من الفرن. أخرجوا الكاتو من المقالب وهو لا يزال ساخناً لكن لا تأكلوا منه قبل أن يبرد كلباً ويفضل الانتظار حتى اليوم التالي.

سولفيه بالعسل

٦ بيضات.

٤٠ مل من الحليب.

٨٠ غ من العسل.

٦٠ غ من الطحين.

٦٠ غ من العاينينا *Maizena* (دقيق الذرة).

٦٠ غ من الزبدة.

ملع.

لتحضير الصلصة: فواكه حمراء، فراولة(فريز)، توت العليق،
نوت أو كشمش أسود، كريما طازجة.
اغلوا الحليب وضموه جانباً.

في وعاء، اخفقوا صفار ثلات بيضات مع العسل حتى يبيض
المزيج. أضيفوا الطحين والعاينينا برفق، ثم اخفقوا المكونات جيداً.
اسكبوا الحليب المثلث تدريجياً مع التحريك المستمر. أعيدوا المزيج
إلى الفنر مجدداً وضموه على نار هادئة حتى يغلي مع الاستمرار
بالتحريك. بعذذلك، ارفعوه عن النار وأضيفوا إليه صفار البيضتين
المتبقيتين مع خلطهما جيداً ببقية المكونات.

اخفقوا بياض البيض جيداً مع رشة ملع. وأضيفوا بياض البيض
تدريجياً إلى الكريما.

ادعنوا قالب السوفلي بالزبدة واسكبوا فيه المزيج الذي
حضرتموه. مرروا رأس السكين بمعدل سنتيمتر أو اثنين منه لنزع
العصينة عن جانب القالب ثم أدخلوا القالب إلى الفرن مدة ٢٥ دقيقة.

حضرروا الصلصة بوضع الفواكه المفسولة جيداً في الخليط مع
الكريما الطازجة. أضيفوا بعض السكر عند الحاجة.

قدموا السوفليه فور إخراجه من الفرن مع صلصة الفواكه.

موس مثلج بصل اللافندر

١٥٠ غ من صل اللافندر.

٢ ملاعق صغيرة من السكر الناهم.

٢ صفار بيض.

٢ بياض بيض.

٢٠٠ ملل من الكريما الطازجة (Crème fraîche).

القليل من الزبدة.

اخفقوا العسل مع السكر حتى يصبح المزيج مزيناً، ثم أضيفوا صل اللافندر واخلطوا المكونات جيداً. بعدها، أضيفوا الكريما الطازجة وأمزجوها مع الخليط. اخفقوا بياض البيض جيداً وأضيفوه تدريجياً إلى الخليط الذي ستكتبوه في وعاء وتضعونه في البراد. بعد ساعة، أخرجوا المزيج من البراد واحفقوه مجلداً ثم اسکبوه في قوالب وأعيدوه مجدداً إلى البراد. انتظروا ساعتين أو ثلثاً قبل أن تتناولوه.

قطع التفيز التقليدية بالصل

٤ قطع من التفيز الأفرنجي اليابس.

بيضة.

٢٠٠ ملل من الحليب الكامل الدسم أو نصف الدسم.

٣٠ غ من الزبدة.

ملحقتان كبيرتان من صل الأكاسيا.

اخفروا البيضة وأضيفوا إليها ملعقة كبيرة من العسل وكمية
الحليب. اخفقوا هذه المكونات جيداً. ذربوا الزبدة وملعقة المثلج في
مقلاة على نار خفيفة جداً. غمسوا الخبز اليابس في خليط الحليب
والعسل والبيض حتى يتشربه ثم خمروا قطع الخبز في المقلاة كلاً
منها بدوره مدة دقيقتين لكل جهة لتصبح ذهبية اللون.

الحلويات

التوغا السوداء الطرية

بعد كسر حبات اللوز وإزالة القشرة الخشبية عنها في قدر كبيرة من الماء المغلي، اتركوها ٣ أو ٤ دقائق ثم صفوها وقوموا بتنع فشرتها الرقيقة. بعدها، جففوها في الفرن، لكن لا تشروها لئلا تصبح التوغا قاسية، ثم اطحنتها طحناً خشنًا في مطحنة اللحم الكهربائية أو البيرونة.

قبل الانتقال إلى المرحلة الثانية، حضروا سطحًا قاسيًا، كلوجة رخام أو لوحة تقطيع... وملأوا عليه ورقة للف التوغا تشارونها من محل متخصص.

اسكبوا كمية من العسل تعادل كمية اللوز في قدر من المعدن أو في مقلاة من الفخار. وعندما يغلي العسل، أضيفوا اللوز وخفقوا النار وحركوا المزيج حتى تصبح حبات اللوز ذهبية اللون ولا يلتصق الخليط بالقدر.

اسكبوا المزيج على الورق المحضر ومنظف بمساعدة نصفليمونة حامضة، ثم غطوه بورقة أخرى واكبسوه بلوحة ثقيلة، وقطعوا التوغا قبل أن تبرد كلباً.

التوغا المحضر في المنزل

قطعتا توست من دون خميرة.

بياض ٤ بيضات.

٥٠٠ غ من عسل الأكاكيا أو البرتقال.

٤٠٠ غ من اللوز.

اشتروا توستاً من دون خبيرة وضموا قطعة منه على طبق مستدير الشكل. اخفقوا بياض البيض وأضيفوه تدريجياً إلى العسل، ثم ضموا الخليط على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق. صفووا اللوز على قطعة التوست واسكبوا فوقه مزيج العسل وبياض البيض ثم غطوه بقطعة أخرى من التوست. ضموا على التوست طبقاً واكبسوه ببعض الوزن (مستخدمين الكتب الثقيلة كدليل الهاتف مثلاً). انتظروا بضع ساعات قبل تذوق التوغا.

كلراميل بالعسل والشوكولا

١٤٨ من الزبدة.

١٤٨ من السكر الأسر الناعم.

١٤٨ من الشوكولا.

١٤٨ من عسل الحزام لـ الفل.

ذوبوا الزبدة والسكر والشوكولا والعسل في قدر صغير، وحرزوا المزيج باستمرار حتى تحصلوا على عجينة سميكية نسبياً. أدهنوا صينية بالزبدة واسكبوا العجينة عليها، ثم اتركوها تفتر وقطّعوا.

تورون

٢٠٠ غ من العسل.

٣٠٠ غ من السكر الناعم.

٢٠٠ غ من اللوز.

٢٠٠ غ من البنق.

١٠٠ غ من الجوز.

دشة من القرفة الناعمة.

سخروا العسل على نار خفيفة حتى يصبح سائلاً، أضيفوا إليه ٢٥٠ غ من السكر، وحرزكرا الخليط حتى يتذوب السكر. اجرشو الموز والبندق والجوز (قطع صغيرة) وأمزجوها مع القرفة الناعمة و٥٠ غ من السكر ثم أضيفوها إلى الخليط وحرزكوه. اتركوه ببرد ربع ساعة ثم حرزكه جيداً واسكبوه في قالب مدهون بالزيادة. خطوا القالب وضعوه في البراد مدة أسبوع قبل استهلاكه.

منتجات القفير الأخرى

لا يكتفي التحل بامدادات العسل، وهو سكر طبيعي ممتاز، بل يزودنا القفير بكثير عديدة مفيدة للصحة، وهي اللقاح (غبار الطلع) والتنج والمسل الملكي.

الدنج (Propolis)

يتكون الدنج من الراتنج الذي يحمله النحل من البراعم وفشور بعض الأشجار قبل أن يضيف إليه مواد من غذائه البالعومية وقنواته الهضمية. يضع النحل عند مدخل القفير كمية كبيرة من هذه المادة، وهي مادة طبيعية مطهرة تحمي القفير من الجراثيم. كما يستخدم النحل هذه المادة للبناء، ولا سيما لسد الشقوق في القفير أو لختم أقراص الشمع.

• لألم الحنجرة وللقم

يستخدم الدنج عادة في حال المعاناة من مشاكل في التنفس وفي حالات البحنة والسعال وألم الحنجرة. تتصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المجاري التنفسية بالتمرن من هذه المادة قبل فصل الشتاء فهي تمرز المثانة الطبيعية وتقضى على الجراثيم وتسكن ألام الحلق وتسهل التنفس. تجدونها بشكل شراب مرکز، أو رشاش، أو صبغ أو بونبون. ويمكن للأشخاص الذين يتحمدون طعم هذه المادة، أن يتناولوها بشكل أقراص أو كبسولات لمعالجة مشاكل الفم (قلاع «حمو»، التهاب اللثة...). كما تجدون رذاذ ومعجون أسنان من هذه المادة. يمكن استخدام هذه المادة أيضاً لتخفيف ألام الأسنان قبل زيارة الطبيب لأنها ذات تأثير مفيدة جداً في هذه الحالة.

• للجلد

تخصص هذه المادة للاستعمال الخارجي، بشكل بوكرة أو مرهق أو كريم. وهي ممتازة للبشرة الجافة ولتسريع عملية التئام الجروح الصغيرة وحرق الشمس أو العروق البسيطة.

اللقاء

اللقاء (غبار الطبع) غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية... وهو يستحق اهتماماً أكبر من ذلك الذي يحظى به حالياً. يعتبر اللقاء الغذاء الأساسي للنحل. تجمع الحراسات هذه البوادة الناعمة (بذور الزهور الذكرية) بواسطة قوائمه التي تشبه الفرشاة وتمزجها بالرحيق لتصنع منها كريمات تعملها إلى القفير. تعود كل نحلة من رحلتها حاملة معها كرتين من اللقاء. يضع مربون النحل أفعاخ عند مدخل القفير، وهي عبارة عن شباك تصطدم بها قوائم النحل التي تحمل اللقاء فيقع قسم من جنبيها في درج. يترك اللقاء الرطب، المبلل بالرحيق، ليجفت كي يحفظ جيداً.

مكونات اللقاء الأساسية

من بين الأحماض الأمينية الإنثين والعشرين الضرورية للجسم يشتمل اللقاء على عشرين منها، وهي مرئية فيه ٥ أو ٧ مرات أكثر من اللحم أو البيض أو الجبنة. يحتوي اللقاء على الفيتامينات B9, B6, B5, B3, B2, B1، وفيتامين (C)، وعلى البروفيتامين A، بالإضافة إلى أملاح معدنية عديدة بكميات كبيرة: كالبوتاسيوم والمغنيزيوم والكالسيوم والحديد والسيلبيوم والفسفور. كما يشتمل على أنزيمات (خماز) والريتين Rutide (وهي مادة مفيدة جداً نظراً لتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية) ومضادات حيوية طبيعية.

لم يتردد الدكتور فالنت في إدراج اللقاء ضمن لائحة الأغذية المفيدة كعلاج، فبحسب مصدره، أي بحسب الأزهار التي جنى منها، يمتلك كل نوع من أنواع اللقاء خصائص خاصة. لكن كافة الأنواع تتميز بفوائد مشتركة وهي: تنظيم العمل المعرفي، مقاومة

التعب الجسدي والفكري، مكافحة قرحة المعدة، وإزالة الاكتاب. كما يذكر البعض أن اللقاح مفيد لعلاج حالات تضخم البروستات. ولللقاح منافع في معالجة الأضطرابات التالية: التوتر العصبي، والأرق، وفقدان الشهية، والتهاب القولون، والإمساك، والضعف الجنسي . . .

الأشكال والمصادر

يُباع اللقاح بأشكال مختلفة: ككرات صغيرة، أو كبسولات، أو ممزوج مع خمائر، الخ . . . إن طعم اللقاح وكثافته في الكرات الطبيعية قد يكونان متغيرين، لهذا من الأفضل استخدام البرشامة. وبقى الأهم مصدر هذا اللقاح. إن الإنتاج الأوراسي ضخم جالباً، بحيث أن العرض يفوق الطلب أحياناً. وبالتالي، يتم تخزين هذه المادة لشهور، لا بل لأعوام قبل تسويقها. لهذا، فإن العناصر العجية والأحماس الأمنية تتضمن، وي فقد اللقاح من جودته. نصحكم إذا، بالتوجه مباشرة إلى مربي النحل.

الجرعات

يجب أن يستمر العلاج لشهر أو شهرين، كحدّ وسطي، على أن يجدد مرات عدة في السنة، عند الحاجة. يمكن للشخص الراغب أن يتناول ما بين ملعقتين وأربع ملاعق صغيرة في اليوم، أو ما بين أربع وست كبسولات. يمكن للأولاد (دون العاشرة من العمر) أن يستفيدوا من منافع اللقاح بمعدل نصف ملعقة صغيرة كل صباح. أظهرت دراسة أنَّ اللقاح تأثيراً لجيئياً على فقدان الشهية والوزن السليم وتعب الأولاد.

الصلل الملكي

في أي وقت من السنة، يمكن لعلاج بالصلل الملكي أن ينحكم طاقة ونشاطاً غير متظeren! يكفي أن تناولوا غراماً واحداً في الصباح قبل تناول أي طعام، وذلك مدة ثلاثة أسابيع. في الفقير، تطيل هذه المادة المركزة الفنية بالعناصر الغذائية الأساسية عمر ملكة النحل أكثر من عمر بنيتها، أي التخلات العاملات، أربعين مرة. لا يمكننا، بالطبع، أن نأمل هذا كبشر. لكننا نستطيع في الواقع أن نعرف بعزمها هذه المادة المنقذة الاستثنائية.

خلدات ملكي

تُشجع هذه المادة عاملات الفقير. خلال الأيام الثلاثة الأولى لنعومها لا تتندى البرقات إلا بصل الملكة. بعدها، تُنظم الذكور والعاملات المستقبليات، ولا تلتقي كفلاه سوى سائل مكون من خليط اللقاح والصلل والماء. أما الملكة، فترى في مكان مخصص لها، أوسع من الغلاب الأخرى، وتنزل بصل الملكة بكثيات وافرة.

وكثيجة لهذه المعاملة المميزة، تفرد الملكة وتتميز عن مثيلاتها من النحل:

- تعيش ما بين ثلاث وأربع سنوات ك معدل وسطي في حين أن عمر النحلات الأخرى لا يتجاوز الخمسة وأربعين يوماً إلا نادراً.
- في حين تنشغل العاملات بتغذيتها وجنى الرحيق والتفرغ للأعمال الضرورية في الفقير، تقضي الملكة حياتها في تجديد الحياة في الجماعة. ففي الصيف، تبيض الملكة حوالي ٢٠٠٠ بيضة ملائمة في اليوم.

الدراسات العلمية

في القرن السابع عشر، تم كشف الغموض الذي يحيط بعسل الملكة. في تلك الحقبة، اهتم عالم هولندي يدعى شوارمردام بهذه المادة. ومنذ ذلك الحين، درس العديد من العلماء، من كافة أنحاء العالم، فوائد هذه المادة الرائعة، وتوصلوا إلى تحديد خصائصها كلها:

- تزيد الحيوة بشكل عام.
- تحافظ على المزاج الحسن وتعززه وتنطرد الضغط النفسي.
- تسهل الهضم.
- تعزز دفاعات الجسم الطبيعية.

كوكتيل (خلبيط) من الماء المغذي

يشتمل العسل الملكي على كلية الأحماض الأمينة الفرورية، وعلى معادن وعناصر نادرة كالكالسيوم وال الحديد والسيليسيوم والفوسفور والبوتاسيوم. كما يحتوي على كمية من الفيتامينات: B12, B9, (أو B8, B7, B6, B5, pp)، B1، (أو H)، B3، B2، B1 وB6. ويؤكد بعض المؤلفين أنه يحتوي أيضاً على الفيتامينات: A وC وEg.

لكن العسل الملكي يشتمل على مواد يجهل طبيعتها باحثونا، ولذا يستحيل إنتاج هذه المادة بشكل صناعي. وحده العسل الملكي الطبيعي يتمتع بالخصائص المذكورة آنفاً بفضل اتحاد كافة عناصره.

من يستفيد منه؟

كل من يود زيادة نشاطه وحيويته... يتمنى أن يخض الأولاد

والراشدون والمسنون لعلاجات منتظمة بهذه المادة لبحافظوا على نشاطهم الجدي والفكري! عدليون هم الأشخاص الذين يعمدون إلى تناول العسل الملكي كعلاج مرة أو أكثر في العام (لا سيما عند الانتقال من فصل إلى آخر) وذلك للحفاظ على صحتهم وللتزويد بالطاقة، خاصة بعد الخسرين من العمر.

ينصح بتناول هذه المادة في الحالات التالية:

- التعب وفترة نقاهة بعد المرض.
- تراجع النشاط الجنسي.
- تعب جسدي وفكري.
- تقدم في السن.
- ضغط نفسي واكتاب.

ما هي الجرعتات؟

ينصح، بشكل عام، بعلاج تتراوح مده ما بين شهر وثلاثة أشهر وي معدل نصف غرام أو غرام من عسل الملكة الصافي كل صباح. بشكل عام، يوضع العسل الملكي الباعظ الشم في دعاء صغير زجاجي، ينبغي حفظه في البراد كي يحافظ العسل على خصائصه المميزة. إن طعم العسل الملكي حاد ومميز، لذا لا ترددوا في تناول ملعقة من العسل العادي الشهي في الوقت نفسه أو من بعده... واختاروا عسلًا يناسب مع وضمكم الصحي. يُباع العسل الملكي في قارورة مع مكعبات للجرعات، وأفضل أنواعه يسرقها مربو العسل مباشرة. كما تجدونه بشكل كبسولة أو أمبولة، ممزوجاً مع اللقاح أو الجنستخ، وبشكل كبسولة، ممزوجاً مع زيت الأخذريه. ويمكن أن تجذلوا العسل الملكي ممزوجاً بالعسل الطبيعي.

فهرس المحتويات

٠.....	■ تمهيد
١.....	■ مقدمة
٩.....	العمل عبر التاريخ
١٤.....	حياة الفقير
٢٤.....	النحل وصناعة العمل
٣٣.....	■ أنواع العمل
٥١.....	■ العمل والصحة
٥٢.....	لِمَ يوصي العمل؟
٥٤.....	العمل المستخلص من جنس واحد من الأزهار
٨١.....	وصفات للصحة
٨١.....	حوسبة في المعدة
٨٢.....	بلغ الهواء، العذائب والتشحة
٨٢.....	الإرضاع
٨٣.....	قر الدم
٨٣.....	التهاب اللوزتين
٨٤.....	القلاب (الخمر)
٨٥.....	الريو
٨٦.....	مباث الحرارة
٨٦.....	التزلة الرئوية - التهاب الشعب الهوائية

٨٧	حرق
٨٨	إمساك
٨٩	حرق الشمس
٩٠	تشنجات
٩٠	نوبة كبد
٩١	إسهال
٩١	صر هضم
٩٢	جروح بسيطة . خدوش
٩٢	الأكربام
٩٣	سلس البول
٩٣	تعب
٩٤	كسل الكبد
٩٥	تشقق الجلد الناتج عن البرد
٩٥	إنفلونزا
٩٦	ارتفاع ضغط الدم
٩٦	عجز جنسي
٩٧	التهاب في البول
٩٨	أرق
٩٩	التهاب الحنجرة
١٠٠	الدوار أثناء ركوب وسائل النقل
١٠٠	الإياس
١٠١	مخلاج القلب
١٠١	الروماتيزم - داء المفاصل
١٠٢	الزركام
١٠٣	التهاب الجيوب الأنفية
١٠٣	السعال

١٠٥	الصل والجمال
١٠٦	وصفات متحضرات تجميل طيبة
١٠٧	الوجه
١١٤	الثفستان
١١٦	العيان
١١٨	الشعر
١١٩	الجسم
١٢٠	البدان
١٢٤	القدمان
١٢٩	الصل في المطبخ
١٣١	الظهور بالصل
١٣٠	للشوربات
١٣٢	الصلصات
١٣٤	اللقيمات
١٣٧	الأطاف
١٣٣	التحلية
١٤٨	الحلويات
١٤١	متاجرات القبر الأخرى
١٤٢	الننج
١٤٣	اللصاح
١٤٥	الصل للنكى

غذاء ودواء وجمال

يستحق العسل هذا الغذاء السحري الغني بالفوائد والمتعدد الاستخدامات أن نتعرف اليه بشكل أفضل - العسل والصحة العسل مصدر للطاقة، مطهر فعال، مسحط للجسم، لازم للجروح، وشاف للحرائق وهو أيضاً غني بالأنزيمات والمعادن والفيتامينات - العسل والجمال، إنه معدٌ وصائم للبشرة مقاوم للتجاعيد. أساس مثالى لمستحضرات التجميل التي تغدو في الميل للعناية بالبشرة وبالشعر

- العسل والطبخ: هو مزار ل لتحضير الحلويات والأطباق الشهية التي يصفى عليها نكهه لذذة بجمع هذا الكتاب بين قصة مثيرة عن حياة الخل والقفير وبين سرد لخصائص العسل ومساقعه وطريقه اختيار أفضل أنواعه. للاستفادة منه ومن مستحضرات القفير الأخرى من دخ وعكر وعسل ملكي ل تحضير وصفات للأكل والصحة والجمال

صوفى لاكoste
Sophie Lacoste

كاتمة وصحافية متخصصة في محاور الصحة والجمال تولي العلاجات الطبيعية اهتماماً خاصاً رئيسة تحرير الجلة الفرنسية الشهرية "Belle Santé" وكانت مقالة أسبوعية في "TV magazine" من مؤلفاتها: المصال والعنابة الطبيعية بالوجه عالج بنفسك بنفسك أسرار العلاج بربت الريتون

لبنان 3000 ل.ل.
سوريا 25 ل.س.
الأردن 1.50 دينار
الكويت 750 فلس
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
اليمن 1 دينار
المغربية 10 ريال
المغرب 15 درهم
تونس 2 دينار
عمان 1 ريال
مصر 8 جنيه

ISBN 9953-15-113-X



9 789953 155137